

かぼちゃのいとし煮



新市町産
「マロンかぼちゃ」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	172kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.9g

材料(4人分)

- マロンかぼちゃ・・・400g
- あずき(乾)・・・・・・80g
- A { 砂糖・・・・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・適量

マロンかぼちゃの果形はハート型。皮は黒緑色で光沢に優れ、細いストライプ柄が入っています。肉質は、きめが細かく舌触りが滑らかで、ホクホクした甘さをもっているよ♪



作り方

- ① 鍋に水とあずきを入れ火にかけ、沸騰したら湯を捨てて水を入れ、あずきがやわらかくなるまで煮る。
- ② かぼちゃは一口大に切る。
- ③ ①の茹で汁とだし汁で②を煮る。やわらかくなったら①を入れAで味付けをして煮る。

※あずきとかぼちゃを別々で煮て、かぼちゃのうえにあずきをかける盛り付けもあります。

※マロンかぼちゃは、ふつうのかぼちゃで代用できます。