



【材料（4人分）】

かぼちゃ1/4個 めんつゆ（3倍希釈）大さじ1と1/2
水大さじ3 砂糖小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃの種をスプーンでとり、ラップをかけ皮を下にして600Wで1分間、電子レンジで加熱する。
- ② 食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れ、めんつゆ・水・砂糖を加えかぼちゃにからめる。
- ③ ラップをかけ600Wで3分間加熱、取り出して軽くまぜ更に600Wで1分間、加熱する。

めんつゆの濃さが

ストレートの場合 → つゆ大さじ4

2倍希釈の場合 → つゆ大さじ2：水大さじ2

4倍希釈の場合 → つゆ大さじ1：水大さじ3～4 で作る。

■調理のポイント

電子レンジで加熱後ラップをしたまましばらく蒸らすと、味がよくなじみます。

レンジでかぼちゃ煮

栄養価（1人分）

エネルギー 88kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.3g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 0.7g

レシピ提供 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト幸）