

# かぼちゃの煮付け



## ●材料 (2人分)

かぼちゃ・・・・・・・・1/4玉 (500g)

水・・・・・・・・500ml

砂糖・・・・・・・・大さじ4

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
(あれば薄口)

塩・・・・・・・・小さじ1/2

## ●作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除いて、3~4cm角に切る。
- 2 かぼちゃを大きめの鍋に入れ、皮面を上にして重ならないように並べる。  
水を加えて中火にかけ、沸騰させる。



- 3 沸騰したら砂糖を加え混ぜる。混ぜたらかぼちゃの皮面を上に戻し、落とし蓋等をして弱火で10分煮る。



- 4 しょうゆと塩を加え、鍋を傾けて調味料をなじませたら、さらに5~7分ほど煮る。
- 5 竹串などでかぼちゃの固さを確認し、火を止める。

## ワンポイント



3~4cm角に大きめに切ることで煮崩れしにくくなります。また、煮汁が全体に行き渡るように落とし蓋 (アルミホイルやクッキングシートでも OK) をすると均一に味が染み込みます。