



<材料> およそ大人2人・子ども2人分

南瓜	350g
糸昆布	3g
鰹・昆布だし	適宜 (100cc前後)
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/3

<作り方>

1. 南瓜は2～3cm大に切る。
2. 糸昆布はぬるま湯で戻して、2cm長さに切る。
3. 糸昆布の戻し汁を使ってかつおだしをとる。
4. 鍋に南瓜を並べ、上に糸昆布をかぶせたら、ひたひたになるくらいのだし汁と調味料を加えて、落とし蓋をして煮る。
5. 南瓜が柔らかくなり、煮汁も少なくなったらできあがり！

★シリコンスチーマーなどを使って、電子レンジで調理する事もできます！加熱時間の目安は、4～5分です。