



瀬戸内市

瀬戸内市 管理栄養士

特

# かぼちゃ煮



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 43kcal

たんぱく質： 1.1g

脂 質： 0.2g

炭水化物： 11.1g

食塩相当量： 0.4g

【材料（1人分）】

かぼちゃ 50g

めんつゆ2倍濃縮 小さじ1(6g)

水 小さじ1(5g)

★ポリ袋S（18×25cm）

【下準備】

○かぼちゃ・・・小さいちょう切り

【作り方】

- ① ポリ袋にかぼちゃ、めんつゆ、水を入れて振り混ぜる。
- ② 袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、10分加熱する。器に取り出し、袋を開けずに冷まして味を含ませる。



冷凍かぼちゃだと切らずにそのままで作れます。（加熱時間は15分）  
ストレートのめんつゆ小さじ2でも作れます。