

■かぼちゃの炊いたん



【材料・4人分】

・かぼちゃ 400g ・だし汁(いりこ) ひたひた ・さとう 大さじ3 ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

1. かぼちゃは皮をつけたまま、ひと口大に切る。

2. 鍋に、だし汁、さとう、しょうゆを入れて、かぼちゃを入れて煮含める。

兵庫県篠山市 (C)City of Sasayama All rights reserved 1996-2008