



あったか南瓜と小豆のミルクいとこ煮

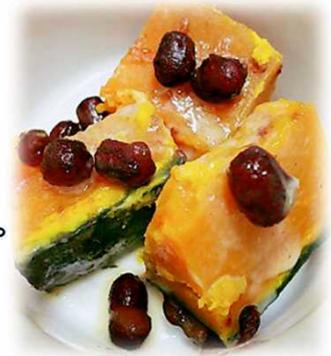
材料 (大人2人+こども1人分の目安)

かぼちゃ	200g
牛乳	100ml
ゆで小豆缶	45g

栄養価	こども1人分
エネルギー	83 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切る。
耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ② 鍋に①と牛乳を入れ、落としぶたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ゆで小豆をかぼちゃの上のにのせ、ひと煮立ちさせる。



<大人へのアレンジ> … お好みでシナモンを足す。

