

料理名 かぼちゃの煮物

材料と分量 (6人分)

- かぼちゃ・・・ 1/4個
- 砂糖・・・・・・・・ 25g
- 塩・・・・・・・・ 小さじ1/2
- しょうゆ・・・ 大さじ1



つくりかた

1. かぼちゃは種とわたを取り除き、3～4cm角に切る。
2. 鍋にかぼちゃとひたひたの水を入れ、砂糖、塩を入れて火にかけて煮立ったら弱火にして4～5分煮、しょうゆを入れてさらに煮る。

【1人分の栄養価】

エネルギー	318 kcal	カルシウム	36 mg
たんぱく質	11.4 g	鉄	1.3 g
脂質	7.7 g	コレステロール	132 mg
炭水化物	48.6 g	食物繊維	1.9 g
ナトリウム	935 mg	食塩相当量	2.3 g

