



お手軽 野菜料理



切らなくてもいい冷凍かぼちゃを利用して

かぼちゃのいとこ煮 (2人分)



材料

- 冷凍かぼちゃ 6～7個
- ぜんざい 1袋(140g) レトルトを利用
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①深めの皿に冷凍かぼちゃを入れ電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。
- ②ぜんざいをかけて、しょうゆを回しかける。
- ③ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で1分程加熱する。
- ④しばらくラップを外さず、余熱を利用して味を含ませる。

栄養成分

エネルギー	149Kcal
たんぱく質	4.2 g
食塩相当量	0.3 g