



水を足さなくても焦げずにできてしまう驚きの一品。さとうを前もって振りかけておくのがポイントです。

材 料

かぼちゃ 600g
しょうゆ 17g
さとう 80g
塩 1g



作り方

- 1 かぼちゃは種、わたをとり、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に皮が下になるように並べて、さとうを上から振りかけて、さとうがとけるまでおいておく。
- 3 鍋を強火にかけ、フツフツと音がしてきたらすぐに弱火にし、しょうゆをまわしかけフタをして煮る。
- 4 串を通してみて柔らかくなっていたら、火を止める。

かぼ"ちゃ煮