

かぼちゃのミルク煮



栄養価 (1人分)

■エネルギー126kcal ■たんぱく質3.7g ■脂質4.0g ■塩分0.1g

材料 (4人分)

- ・かぼちゃ 小 1/4 個
- ・砂糖 大さじ1杯半
- ・牛乳 1と1/2カップ
- ・バター 小さじ1杯

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。
- ② なべに①を入れ、砂糖をかけて5分そのままにしておきます。
- ③ ②のなべに、牛乳とバターを入れ、中火にかけ煮つめます。
- ④ ③のかぼちゃが、やわらかくなら出来上がりです。

献立のヒント

鶏もも肉の塩焼き、
(大葉とみょうが添え)
かぼちゃのミルク煮、
なすとえのきのみそ汁、
ごはん



かぼちゃ本来の甘さと牛乳のコクが絶妙！！
こどもから大人まで、一度食べるとやみつきになるオススメの一品です。

