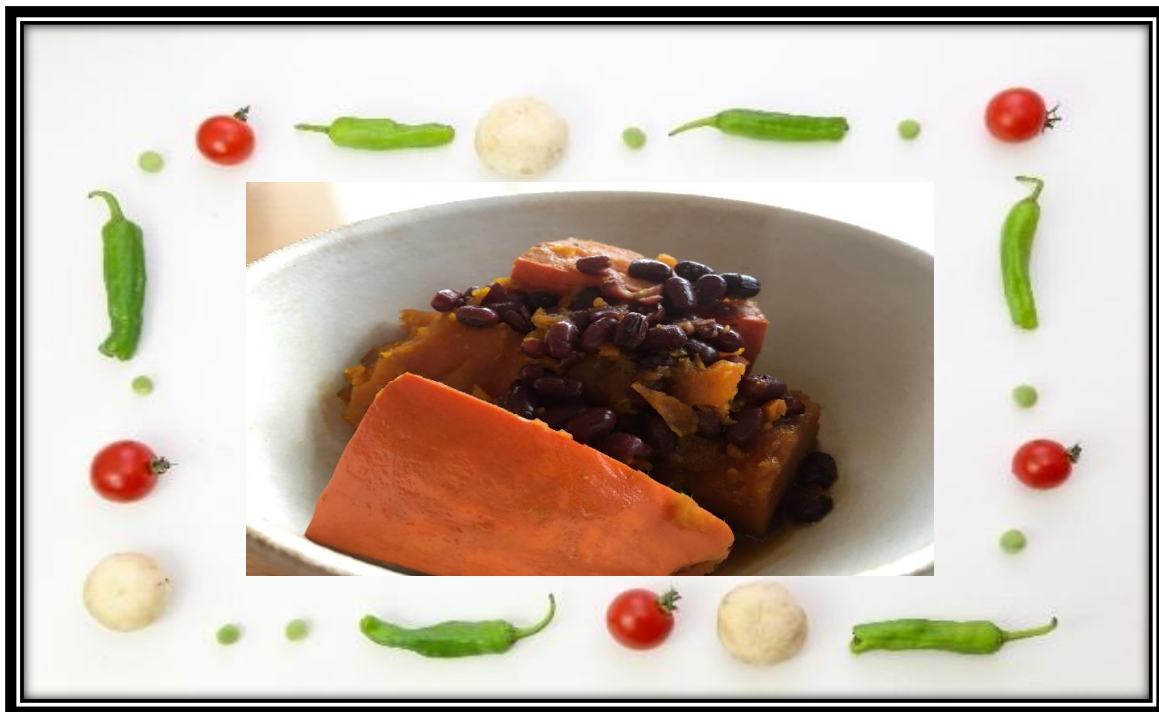




すいぼんき

かぼちゃのいところ煮



野菜図鑑 かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われるほど粘膜を強くするβカロテンがたっぷり

カリウムビタミンAにかわるβカロテンビタミンCやEの他活性酸素を除去するルテインが豊富



🍲 栄養成分

125kcal たんぱく質3.0g 脂質 0.4g 野菜摂取量80g

🍴 作り方

[材料 (2人分)]

かぼちゃ	160.0 g
だし汁	200.0 g
あずき	20.00 g
砂糖	10.0 g
みりん	6.0 g
塩	1.0 g
醤油	8.0 g

- ①あずきは分量の5倍の水を入れて早炊きしておく。
- ②かぼちゃはわたと種を取り除き幅3cmのくし型に切っておく。
- ③炊飯器にあずきとかぼちゃと調味料を加えて炊飯する。
- ④深めの皿に盛り付けるか小鉢に盛り付ける。