

○ 南瓜の煮付け

・ 材料

南瓜 ... 1/2 コ (900g~1000g)

・ 調味料

水 ... 450cc - 500cc

砂糖 ... 大さじ 4 杯

正油 ... 大さじ 2 杯

(作り方)

・ カットした南瓜を鍋に入れ、水、調味料を入れる。

・ 鍋から火がはみ出ない程度、強目の火力で火にかけます。おとし蓋をすると良いでしょう。

・ 沸騰したら、弱火で10~15分煮て出来上がり。

※ 時々、煮汁をまわしかけると良いでしょう。