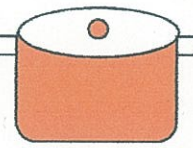


このレシピで

野菜が 80g とれます♪

ここがスゴイ！！



電子レンジで簡単♡

ごろごろ かぼちゃと



さつまいもの甘煮

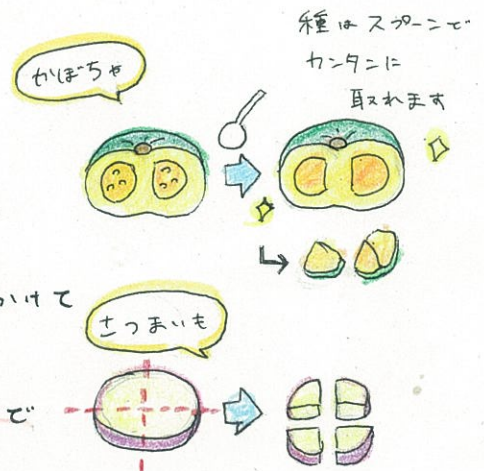
☆ 材料 ☆

- ・かぼちゃ... 40g (3cm角3~4切れ分)
- ・さつまいも... 40g (2cmの輪切り1切れ分)
- ・しょうゆ... 6g (小1)
- ・砂糖... 3g (小1)
- ・かつおだし... 0.3g (ひとつまみ)  
(粉末)
- ・水... 30ml (大2)



☆ 作り方 ☆

- ① かぼちゃは3cm角に、さつまいもは輪切りにしたものを4等分に切る。
- ② やや深めの皿に全ての材料を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③ 崩れないように軽く混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで3分加熱する。→ 完成(´▽`) / 成



☆ Point ☆

- ・③のとき、皿の底から ゆーっくり! やさしく!! 混ぜると、あまり形が崩れません。
- ・かぼちゃはカットしたものを使うと、もっと簡単&ストーリーにできます。(相模女子大学実習生)