

副食

酒粕入りかぼちゃの味噌煮

[1人分] エネルギー：163kcal 塩分：0.6g



材料 [2人分]

- かぼちゃ：250g
 - 水：150ml
-
- 酒粕：大さじ2
 - 水（酒粕用）：大さじ2
 - 味噌：大さじ1/2
 - みりん：大さじ1/2
 - 小ねぎ：少々

作り方

1

酒粕に水を加えて、15分以上置いておきます。やわらかくなったら、味噌とみりんを加えて混ぜ合わせます。

2

薄手の鍋にかぼちゃと水を入れ、ふたをして火にかけます。竹串を通して抵抗があるくらい硬めに火が通ったら、"1"を加えてさらに煮ます。

3

器に盛り、切った小ねぎを散らします。