

かぼちゃ煮

レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会

パッキングで、非常時も温かい
ごはんを食べましょう



長期保存できるかぼちゃは、
常に備蓄しておく
便利です。



材料：1人分

かぼちゃ	100g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1



作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除いて、3～4cm角に切る。

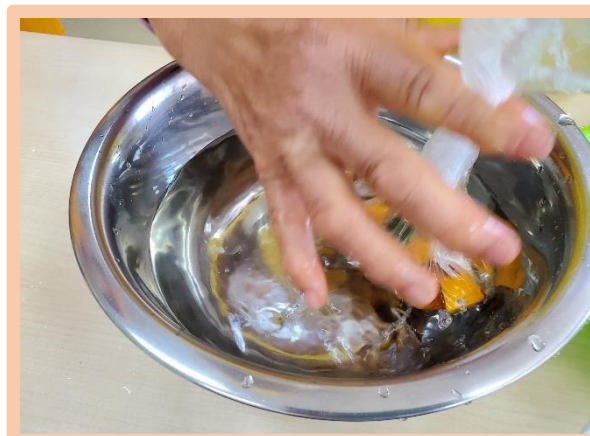


② ①のかぼちゃ、調味料全て、分量の水をポリ袋に入れる。



③袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せんに、膨張するので口の方で固く結ぶ)。

* 水を張ったボウルなどに、ポリ袋ごと沈めたうえで作業すると空気が抜けやすくなります。



④お鍋に水を半分程度入れて、ザル又はお皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約20分)



* 湯せん加熱(20分)が終わったら火を止めて、やけどしないよう、お玉やトングで取り出し、ポリ袋の結び目をハサミで切って、そのまま器にのせれば出来上がり。