

副菜

かぼちゃの煮物

【材料 2人分】

- ・ かぼちゃ 160g
- ・ すきやきのタレ
大さじ1弱(12ml)
- ・ 水 50ml

【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋にかぼちゃ、すき焼きのタレ、水を入れ空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②をいれ、約10分程度加熱する。

