

＼ 冷凍かぼちゃでお手軽にエネルギーとビタミンアップ /

かぼちゃのミルク煮



お鍋で

材料 (2人分)

冷凍かぼちゃ …………… 150g
牛乳 …………… 150ml
さとう …………… 大さじ1
塩 …………… 少々
バター …………… 小さじ1

作り方

- ① 大きい冷凍かぼちゃは適当な大きさに切る。
(レンジで解凍してから切るとよい)
- ② 鍋に牛乳、さとう、塩を入れて温まったら、かぼちゃを加え、弱火で煮る。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、バターを加えて溶かす。

ポイント

- バターは最後に加えると、風味良く仕上がります。
- かぼちゃをつぶして、パンプキンスープにしてもおいしいです。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 129kcal
たんぱく質 3.6g
食塩相当量 0.2g



◀ パンプキンスープ