



【かぼちゃと豚肉の煮物】

<分量（1人分）>

| | |
|--------|------|
| かぼちゃ | 70 g |
| 豚肉 | 30 g |
| 玉ねぎ | 30 g |
| 三度豆 | 7 g |
| 生姜 | 少々 |
| 油 | 2 g |
| こいくち醤油 | 5 g |
| 砂糖 | 2 g |
| だし汁 | 50 g |

<作り方>

- ① かぼちゃは、汚い部分の皮を取り、さらに所々皮をむき、乱切りにする。玉ねぎはくし形切り、生姜はみじん切りにする。
- ② 三度豆は筋を取り、3cmの長さに切り、ゆでしておく。
- ③ 鍋に油を熱して、生姜と豚肉を炒め、玉ねぎを入れて炒め、油がまわったら、かぼちゃとだし汁を加えて煮る。
- ④ 柔らかくなれば砂糖・醤油で味をつけて、三度豆も入れて煮含める。

