



かぼちゃレシピ

かぼちゃのミルク煮

口当たりのよい牛乳で煮ると、皮までやわらかくなり、咀嚼嚥下もスムーズになります。

材料(4~5人分)

かぼちゃ……………300g
牛乳……………1カップ(200ml)
水……………1カップ(200ml)
<A>
上白糖……………大さじ1(9g)
塩……………小さじ1/3(2g)
バター……………大さじ1弱(10g)

作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむき、一口大に薄く切る。
- ② 鍋に①と牛乳、水を入れてひと煮立ちしたら Aを入れて弱火で12分位煮る。
- ③ 火を止めてバターを入れる。