



かぼちゃ・さつまいもレシピ

かぼちゃの煮物

材料(4人分)

かぼちゃ……………120g
さつまいも……………中 1/2 本(80g)
こんにゃく……………120g
ごぼう……………60g
割り干し大根………20g
鶏ささみ……………80g
片栗粉……………大さじ 1 弱(8g)
だし汁……………1と1/2 カップ強(320ml)
きび砂糖……………大さじ 1 強(10g)
薄口しょうゆ………大さじ 2/3(12g)
濃口しょうゆ………大さじ 1/3(6g)

作り方

- ①かぼちゃはわたと種を取り、大きめに切り、皮をところどころむいて面取りをする。さつまいもは斜め切りにし、水にさらす。こんにゃくは塩もみ後、手綱切りにして茹でる。ごぼうは皮を薄く削ぎ、5 cm長さに切り、縦半分に切る。割り干し大根は水に浸けて戻し、5 cmの長さになるように結ぶ。
- ②鶏ささみは筋を取り、斜めにそぎ切りにする。片栗粉をまぶし、沸騰させた湯で茹でる。
- ③鍋にだし汁とごぼう、割り干し大根を入れて火にかけて、煮立ったら火を弱め、2~3分煮る。
- ④ごぼうが柔らかくなったら、かぼちゃ、さつまいも、こんにゃくを入れて、煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして2~3分煮る。
- ⑤鶏ささみ、きび砂糖を入れ、5~6分煮たらしょうゆを加え、柔らかくなるまで煮る。