

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 225

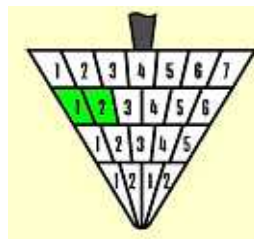
かぼちゃのいところ煮風

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ



エネルギー	132 kcal
タンパク質	3.6 g
脂質	0.2 g
塩分	0.9 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ...	250g
砂糖...	小さじ2
醤油...	小さじ2
ゆであずき...	50g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・加熱時間はかぼちゃの固さによって変えます。
- ・「いところ煮」の名前は、おいおい(甥甥)煮ることから名付けられたといわれます。
- ・冬至の日に食べるのは、健康を保つためという先人の知恵です。



作り方

かぼちゃは種と綿をスプーンで除き、ところどころ皮をむいて一口に切り、耐熱ボールに入れ、ラップをして6~7分電子レンジで加熱する。

砂糖、醤油を振り掛けて軽くつぶすように混ぜ、ゆであずきを加えてざっくり混ぜる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。