

かぼちゃと
食べきりぞ

夏の我が家の自慢レシピ

鶴ヶ島直売所



©torezou

料理名 煮物・サラダ・肉まき・みそ汁
4種本づつつかいました

ニックネーム
※任意記入

材料 (人分)

煮物	かぼちゃ	塩・さとう	みそ汁	かぼちゃ 三曲あげ	みそ
サラダ	かぼちゃ	四角いフーズ			
肉まき	かぼちゃ つゆ	焼き肉のたれ			

作り方 (調理時間 分)

煮物 ・かぼちゃ一口大に切り塩さとう、ひきひきの米で
コンタホレで蒸とろたをし水気がなくなるまで煮る
(皮は下にある)

サラダ ・かぼちゃを適当な大きさに切り、フーズをのせて柔らかく
なるまで蒸らす。フーズの味だけで大丈夫です。

肉まき ・かぼちゃをスライスして肉とまき、しぐりとかぼちゃに
火が通るまで焼く。1度フンにあるので火が通り
やすい。味付けは、焼肉のたれで。

みそ汁 ・かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
火が通ったら、油あげ、みそを入れ煮る。

ネーミング前に 大きさに応じて調整します。大きめに切りました。
切りやすいように、火が通りやすいように、1度
蒸らすといいですね。おすすめですよ。



思い出・エピソード

おいしいかぼちゃですが、切ってしまうとなかなか
使いきれない事も、一品足りない時もサラダは
苦手でできるのが、自分かかります。

ついつい食べ過ぎてしまう事も、あります。

夏休みのお手伝いで簡単に作り事が
できます。