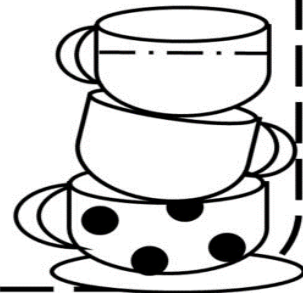


いところ煮

<材料> 1人分

かぼちゃ	40g
あずき(乾燥)	5g
砂糖	8g
塩	0.1g
だし汁	20g
┌ 水	26g
└ かつお節	0.2g
└ 昆布	0.1g



<作り方>

- ① 小豆は5倍量の水につけておく。やわらかくなるまで強火にかける。
- ② だし汁をとる。
- ③ かぼちゃは、種をとり、適当な大きさ4センチ角ぐらいに切っておく。
- ④ 鍋にだし汁と分量の調味料、①の茹でたあずき、あずきの煮汁、かぼちゃを入れ、煮汁がなくなるまで蓋をして煮る。