

省エネレシピ『かぼちゃの甘辛煮』

材料(4人分)

かぼちゃ	1/8個(200g)
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① かぼちゃは種をとり、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に入れ、砂糖、しょう油をかけてひと混ぜし、ラップをして電子レンジ(500W)で4分間加熱し、そのまま冷ます。

***レンジにおまかせ！**