



かぼちゃ

かぼちゃ	1/4個(400g)
水	100mℓ

作り方

- 1 1cm幅のくし形に切る。
- 2 深鍋に入れ、水を回しかける。
- 3 浅鍋でフタをして中火にかけ2~3分加熱する。
沸騰したら弱火にして5分加熱する。

