

「菜幸の1鉢」レシピ

Tさんのレシピ

かぼちゃとちくわの甘辛炒め

【材料 1人分】

冷凍かぼちゃ 80g
ちくわ 1本

A { しょうゆ
砂糖
みりん } 各小さじ1

※混ぜ合わせておく

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃはラップに包み、1分程度加熱して半解凍状態にする。
- ② ちくわは、ハサミでカットし、かぼちゃも必要に応じて食べやすい大きさにカットする。
- ③ ごま油で共に炒め、Aを加えて味を含ませる。

🍷 1人分のおおよその値段 45円

★子育て世代・高齢者におすすめ

【オススメコメント】

包丁を使わずに調理できます。
ご飯がすすむおかずとしてもおすすめで、彩りもとてもよいです。

