

かぼちゃのほっくりゴマ味噌煮



3人分

かぼちゃ 400g
水 1cup
味噌 大さじ1.5
砂糖 小さじ1
すりごま 大さじ2
ごま油 小さじ1

- 1) かぼちゃは乱切りし、できればところどころ皮をむく。
- 2) 鍋にごま油とすりごま以外の材料を入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 3) 仕上げにごま油とすりゴマを加えて出来上がり。