

椎茸のだしでかぼちゃを煮ます。かぼちゃは身体にうれしい栄養が豊富です。

## かぼちゃの椎茸だしあんかけ

### 材料

4人分

かぼちゃ	・・・	1/2 個	<あん>		
椎茸と昆布の出汁	・・・	1 袋	椎茸と昆布の出汁	・・・	1 袋
水	・・・	200ml	水	・・・	300ml
砂糖	・・・	大さじ 3	砂糖	・・・	大さじ 2
なましょうゆ	・・・	大さじ 1	なましょうゆ	・・・	大さじ 1
			片栗粉	・・・	大さじ 1
			グリーンピース	・・・	適量

### 作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、鍋に入れ分量の水を加え、出汁パックを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして5分煮る。
- ②①から出汁パックを取り出し、砂糖・なましょうゆを加え10分煮る。煮えたら器に取り出す。
- ③小鍋に分量の水と出汁パックを入れ、火にかけ5分煮出したら出汁パックを取り出す。醤油・砂糖・グリーンピースを入れ、一煮立ちしたら水で溶いた片栗粉を入れトロミをつける。
- ④②のかぼちゃの上に③の<あん>をかけて出来上がり。



写真 1人分



### ご提案品 文右衛門蔵 椎茸と昆布のだし

九州産原木椎茸と北海道産真昆布をバランスよく配合したこだわりの出汁パックです。