

# かぼちゃの煮物

## 材料 (1人分)

かぼちゃ	100g
めんつゆ	大さじ1
水	30ml



- ① かぼちゃをカットする
- ② かぼちゃ、めんつゆ、水を袋に入れる



- ④ 袋を縛って20分加熱

- ・他の野菜でも代替できます
- ・めんつゆは醤油、砂糖などと代替できます