

2024年10月号

【料理名】かぼちゃと大豆のスパイス煮



【主材料】（2人分）

かぼちゃ…… $\frac{1}{8}$ 個（正味 250g）
大豆（ドライパック）……100g
にんにく……1片
クミンシード*……小さじ $\frac{1}{3}$
A 水…… $\frac{1}{4}$ カップ
A 蜂蜜……大さじ $1\frac{1}{2}$
A しょうゆ……小さじ2

【作り方】

1. かぼちゃは皮をところどころむいてひと口大に切る。にんにくは芽を除いて半分に切り、つぶす。
2. 鍋にバター15g、クミンシード、にんにくを中火で熱し、香りが立つまで炒める。かぼちゃを加えて2分ほど炒める。
3. 大豆とAを加え、落としふたとふたをして弱めの中火にし、7分ほど煮る。火を止めてそのま5分おく。

* シナモンパウダー小さじ $\frac{1}{4}$ でも代用可能。火を止める前に加えてひと混ぜします。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ1 = 15 ml、小さじ1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。