

かぼちゃにあずきを加えて食物繊維と鉄分をアップ！

## かぼちゃのいとこ煮

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

かぼちゃ	中 1/4 個
ゆであずき缶(加糖)	大さじ 3(60g)
水	適量
砂糖	大さじ 1/2
塩	少々



【 作り方 】

- ① かぼちゃは種を取り、一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃを(皮を底面に向ける)並べ、ひたひた位に水を入れ、砂糖と塩を加え落し蓋をして煮る。
- ③ 沸騰してきたら、ゆであずきを入れかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

