かぼちゃのあまから煮

材　料（4人分）

- かぼちゃ……400g
- サラダ油……大さじ2
- A
  - 砂糖……大さじ2
  - はちみつ……大さじ1
  - 水……50cc
- しょうゆ……大さじ1
- 黒ゴマ……適量

下準備

・かぼちゃの種・ワタを取り除き、皮付きのまま食べやすい大きさの乱切りにする。

作り方

かぼちゃを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱する（600W5分～）（竹串がすっと通るくらいの固さが目安です。）

フライパンにサラダ油･かぼちゃを入れ､各面に焼き色がつくまで加熱し、取り出す。

フライパンに残っている油をふき取り、Aを入れて混ぜ、弱火で加熱する。

砂糖が溶けたら、しょうゆを加え混ぜる。

かぼちゃを戻し、煮からめ、器に盛りつけて黒ゴマをかける。

やさいの豆知識

かぼちゃは、体に優しい栄養素が豊富に含まれている代表的な野菜のひとつです。主に風邪予防・美肌効果・便秘改善・むくみ解消･冷え性に効果的です。皮には、実と比べて2倍以上の栄養素が含まれており、皮つきで調理することをおすすめします。