

かぼちゃのカレー煮

材料 (1人分)

かぼちゃ	30g
油揚げ	5g
カツオ節	適宜
きび砂糖	0.5g
しょうゆ	1cc
スキムミルク	2g
カレー粉	少々



作り方

- ①かぼちゃは、種をとり、食べやすい大きさに切る。油揚げは湯に通して油抜きし、厚さを半分に切り、2センチ幅の短冊切りにする。
- ②カツオだしにさとう、しょうゆを加え、かぼちゃと油揚げを煮る。軽く火が通ってきたら、煮汁を少し取り、スキムミルクとカレー粉に合わせて混ぜ、かぼちゃに戻してさらに煮る。
(様子を見て水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい)