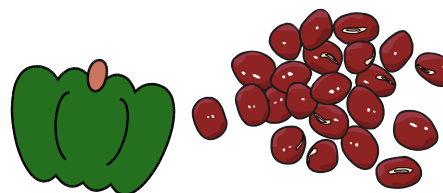


# かぼちゃのいとし煮

## <作り方>

- ① **あずき**は、水から茹でて、茹で汁を捨てる。  
水を替え、もう一度柔らかくなるまで茹でて汁をきる。
- ② **かぼちゃ**は、2 cm角に切る。
- ③ 鍋に①**あずき**、②**かぼちゃ**、**しょうゆ**、**砂糖**、**だし汁**を入れ、  
落し蓋をし**かぼちゃ**が柔らかくなるまで煮る。




## ●栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 95kcal |
| たんぱく質 | 2.7g   |
| 脂質    | 0.3g   |
| 塩分    | 0.4g   |



## いとし煮の由来について

小豆と南瓜や里芋、大根、ごぼうなどを一緒に煮る「いとし煮」は、かたいものから順に煮ていく料理で、追い追い煮る意味から「追い追い」と「甥々（おいおい）」とをかけた洒落で「いとし煮」と呼ばれるようになったようです。

| 材 料（4人分）          | ぱくぱく  | かみかみ後期      | かみかみ前期               | もぐもぐ | ペースト       |
|-------------------|---|-------------|----------------------|------|------------|
| かぼちゃ 1/4個(240g)   | 2 cm角   | 1 cm正方スティック | 皮をむき 1 cm角に切り、柔らかく煮る |      | 前期をペーストにする |
| あずき（乾） 20 g       | そのまま  |             | 砂糖としょうゆで煮て、ペーストにする   |      |            |
| しょうゆ 小さじ 2        |  |             | あずきは混ぜずに添える          |      |            |
| 砂糖 小さじ 4          |   |             |                      |      |            |
| だし汁 1 カップ (200ml) |   |             |                      |      |            |

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。 ※こどもは大人の2/3量が目安です。