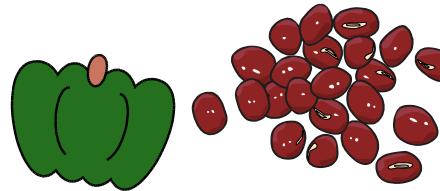


かぼちゃのいとこ煮

<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、2cm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、落し蓋をしかぼちや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



いとこ煮の由来について

小豆と南瓜や里芋、大根、ごぼうなどを一緒に煮る「いとこ煮」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「いとこ煮」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)	2cm角	1cm正方スティック	皮をむき 1cm角に切り、柔らかく煮る	前期をペーストにする	
あずき (乾) 20g	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					
砂糖 小さじ4					
だし汁 1カップ (200ml)				あずきは混ぜずに添える	



※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。