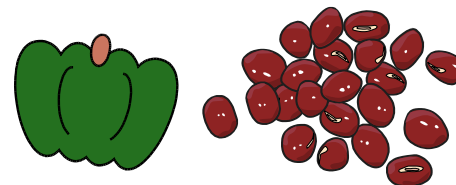


かぼちゃのいとし煮

<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、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20分煮る。



●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、ごぼうなどと一緒に煮る「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）	ばくばく	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	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			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					

※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。