

かぼちゃのこっくり煮

乳幼児を持つ母の集まり（11月）

（材 料）

- ・かぼちゃ 1/4 個（400g）
- ・ベーコン（かたまり） 80g
- ・にんにく 1片
- ・赤唐辛子 2本

- A
- ・酒 大さじ1
 - ・さとう 大さじ1強
 - ・しょうゆ 大さじ1・1/2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・水 約250ml

（作り方）

- ① かぼちゃは8等分に切り分け、面取りをし、できれば皮に包丁で葉脈を彫る。
（縦、斜めの順に切り込みを入れる）
- ② ベーコンは1cm角の拍子木切り、にんにくは3mm厚さの輪切りにする。
- ③ 鍋に①の皮を下にして並べ、間に②、丸のままの赤唐辛子、Aを入れたらひたひたになるまで水を加える。
- ④ ③の鍋を強火で沸騰させ、アルミホイルなどで落とし蓋をし、中火で水分が少なくなるまでに含める。