



10月



黄金比率で かぼちゃの煮物

(材料)

・かぼちゃ 大なら 1/4, 小なら 1/2コ

・水 200cc

☆しょうゆ
☆酒
☆さとう
☆みりん
各大 2

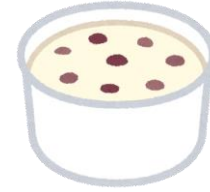
- ① かぼちゃも大きめに切る
- ② 鍋に、水、☆を入れ強火にかけ、沸騰したら、かぼちゃを入れ中火。アルミ箔でおとしフタ
- ③ 煮汁量が1/2程度になくなるまで煮つめ、やわらかくなったら完成



材料2つだけ!! アズキパ

(材料 (3本分))

・あずき缶 (味あり) 200g
・牛乳 100cc



保育園ではスキムミルクで作っています!

by cookpad

- ① ボールに全材料を入れ、スポンなどで混ぜる
※ あずき缶の中の汁も入れる
- ② 容器にスポンで入れ、冷凍庫で4~5時間冷やす。完全に凍ったら完成

