



時間がかかる“いところ煮”を市販の茹で小豆を使用して簡単に作りましょう。



○材料2人分

かぼちゃ	300g (約1/4個分)
茹で小豆	70g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
ダシ	1カップ

栄養価 (1人分)

カロリー	222.0kcal
食物繊維	10.4g
鉄分	1.6mg

○作り方

1. かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切ります。
2. 鍋にダシ、みりん、砂糖を入れて火にかけ、かぼちゃを加えて落としぶた※をし、中火で約10分、かぼちゃが軟らかくなるまで煮ます。
3. 茹で小豆を加えて沸騰させ、濃口醤油を加えて煮汁が少なくなるまで煮ます。

※ 落としぶたが無い場合は、アルミホイルやクッキングシートでも代用できます。

○食材の使い方・ポイント

この料理は本来、乾燥小豆を先に軟らかくなるまで弱火で煮て、後からかぼちゃを加えます。時間差をつけて“追々”煮るので、「甥と甥=いところ煮」と呼ばれます。

