

デザート

かぼちゃの オレンジジュース煮

～オレンジのさわかな酸味がかぼちゃと合います～



1人分の栄養価(1/5量) エネルギー 62kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0g

材料(作りやすい分量)

かぼちゃ(冷凍かぼちゃでも可)	200g
オレンジジュース	150ml
レーズン	10g
砂糖	大さじ1

作り方

- 【1】かぼちゃは種をとり、2 cm角に切る。
- 【2】鍋に【1】とオレンジジュースを入れ火にかけ、煮立ったらレーズン、砂糖を加え落としふたをして煮る。
- 【3】かぼちゃがやわらかくなったら、落としふたをはずし、煮汁のとろみがつくまで煮詰める。

*落としふたは、耐熱性のあるキッチンペーパーを水で濡らし軽く絞って具にかぶせる方法でもできます

★落としふたのポイント★

煮汁が対流しやすくなり、少ない量で
むらなく食材に味がしみこみます。



お子さん用アレンジ

- ・かぼちゃは食べやすい大きさに切る
- ・レーズンは半分に切る