



高岡野菜 おいしいレシピ



安全
安心



かぼちゃの五目詰め煮

【材料】（4人分）

坊ちゃんかぼちゃ	1個	A	だし汁	1.5カップ	
ごぼう、人参	各 30g		砂糖	大さじ 1.5	
干しいたけ	2枚		しょうゆ・酒	各大さじ 1	
豆腐	1/2丁		塩	小さじ 1/2	
グリンピース	大さじ 1		B	だし汁	1カップ
オクラ	8本			砂糖	大さじ 1.5
卵	1個			しょうゆ・酒	大さじ 1
				塩	小さじ 1/2
				片栗粉	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をよく洗い、上部を切り種を除きラップをし、電子レンジで約 2 分間加熱する。
- ②ごぼう、人参はさがき、しいたけは戻して千切りにする。
- ③豆腐は布巾に包んで水気を絞り、ほぐしておく。
- ④②を鍋に入れ、Aを入れて煮、さらに③を入れて汁がなくなるまで炒める。
- ⑤冷めたら卵、片栗粉大さじ 2、グリンピースを混ぜる。
- ⑥①の内側に片栗粉を振り、⑤を詰め入れ、Bで煮る。
- ⑦片栗粉少々を煮汁で溶いてあんにし、茹でたオクラを添える。