

減塩 レシピ

No.103

(1人分)
102kcal
塩分
0g

かぼちゃのはちみつ煮



作り方

- 1 かぼちゃは5mmほどの厚さのくし型に切る。蒸し器で蒸して熱いうちにはちみつをかけて味をからめる。
- 2 器に盛ってあればシナモンをかける。

材料(2人分)

- かぼちゃ…………… 150g
- はちみつ…………… 大さじ1
- シナモン(あれば)

冷めたほうが味がしみます

電子レンジで簡単に

かぼちゃは5mmほどの厚さのくし型に切る。耐熱容器に並べラップをかけレンジ600wで4分加熱する。熱いうちにはちみつをかけて味をからめる。