

アセンション おかん

クッキング

楽しくお料理



レシピ

ほくほくカボチャ

カボチャ 大 1/4 ぐらい

(カボチャとさつまいもをあわせてもOK) 全体で 500g 程度

油 カボチャが全体につかる量

あわせだし お酒 大さじ3

砂糖 大さじ3

醤油 大さじ2/3

黒ゴマ 飾り分

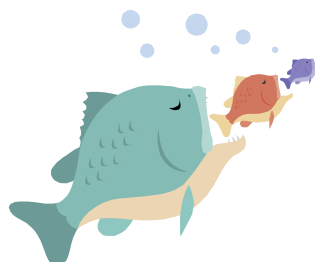
下ごしらえ

カボチャの断面を下にして置き、端から皮を少しずつ削りおとす。

皮には火、味が入りにくいので残らないように！

1. 一口角に切る。

食べやすい大きさ。火の通りやすい大きさ。お口の大きさに！



2. フライパンにカボチャを並べて、油を注ぎます。

イイあんばいに！ 少し肩が出るぐらい???

お風呂に入っても首まで浸かっちゃうとすぐのぼせるかな? って

肩が少し出ているとゆっくりできるかな? って カンジ!



**3. 火をつけます。最初は強火で気泡が上がってきたら
中弱火でじっくりコトコト。カボチャをひっくり返しなが
ら、
面をかえして揚げていきます。**

**透明になったら出来上がり（神聖なる器ですね）、
カボチャをいったんお皿にうつし、油を切ってください。**

エイ！ヤー！ではございません。



**4. 合わせダシ作り、
砂糖（ここはグラニュー糖が適していると思われます）
フライパンに入れ溶かし、お酒、醤油を加えます。
カボチャと絡ませて出来上がりです。
お皿に盛りつけて、黒ゴマをかければ大人も喜ぶ！**



子供たちも喜んで食べてくれますよ。

美味しい！

美味しい！

ほくほくカボチャのできあがり～～～

美味しくいただく



おかんの独り言付き