



★かぼちゃとツナのミルク煮



山延かあちゃんの料理は美容
と健康メニューとなります
~♪



<材料>

牛乳	300ml
かぼちゃ	1/4個
ツナ(水煮缶)	1缶(155g)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
カッテージチーズ	1/2カップ



<作り方>

- ① かぼちゃは種の部分を取って2cm幅に切りさらに一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃ・牛乳を入れ火にかける、煮たら弱火にして蓋をして煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったらツナ・しょうゆ・みりんを入れ煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ カッテージチーズを加え鍋をゆすって味をからめる。

<ポイント>

かぼちゃが柔らかくなってから調味料を入れます。
牛乳は焦げやすいので火加減に注意。

