

2025 年 10 月号

【料理名】かぼちゃのカレー蒸し



【主材料】（作りやすい分量）

かぼちゃ……200g

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A バター……10g

A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

カレー粉……小さじ 1

【作り方】

1. かぼちゃは種とわたを除き、2 cm角に切る。
2. 小鍋に①を入れ、Aを加えてふたをし、中火で6～7分蒸し焼きにする。カレー粉をふり入れてざっくりと混ぜる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。