

# いとこ煮

8月

3 週目



## 材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
小豆	0.5カップ
砂糖	大さじ1.5

## 1人分栄養価

エネルギー	123kcal	炭水化物	23.6g
たんぱく質	5.9g	カルシウム	29mg
脂質	0.6g	塩分	0g

## 作り方

- ① 小豆を水に入れ、沸騰したら湯を捨てる。
- ② 新たに水を200cc加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②の中に、一口大にしたかぼちゃ・砂糖を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

## 食育ばなし

### 〈かぼちゃ〉

夏が旬の緑黄色野菜かぼちゃ。ホクホクした強い甘みが特徴です。

### 〈料理のこと〉

いとこ煮は、小豆、かぼちゃと煮えにくいものから順に(おいおい)入れて味付けしたもので、「追い追い」「甥々」とかけて「いとこ煮」と呼ばれるようになりました。

