



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 11

第2次 とよあけ健康21計画

## かぼちゃのミルク煮

野菜1人  
135g



### ★材料(4人分)★

- ・かぼちゃ 550g(1/4個)
- ・牛乳 200mlくらい  
(ひたひた)
- ・砂糖 大さじ1+1/2
- ・塩 ひとつまみ

### ★作り方★

- ①かぼちゃは皮をところどころにむき、2cm角くらいの食べやすい大きさにきる。
- ②小鍋にかぼちゃと牛乳、砂糖・塩を入れ、中火～弱火でコトコト煮る。
- ③かぼちゃがやわらかくなったら出来上がり。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ/木戸松代さん】