

ムーボーかぼちゃ



4~5人分

- ・ かぼちゃ ... $\frac{1}{4}$
- ・ ぶたはき(に) ... 150g
- ・ グリンピース ... おおさじ4
- ・ サラダおくら ... おおさじ1

<ムーボーあん>

- | | | |
|---------------------------|----|--------------------|
| ・ とりがらスープ ... 1カップ + 2カップ | お水 | スライス |
| ・ しょうゆ ... おおさじ1 | | |
| ・ みりん ... おおさじ1 | | |
| ・ 塩 ... おおさじ1 | | |
| | | ・ とりはん(汁) ... 2カップ |
| | | かつお(汁) ... 2カップ |

・作り方

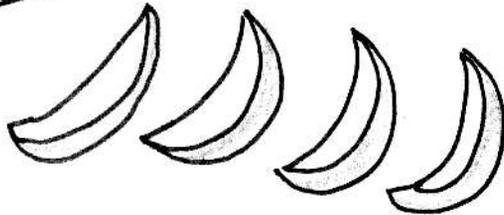
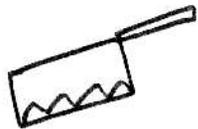
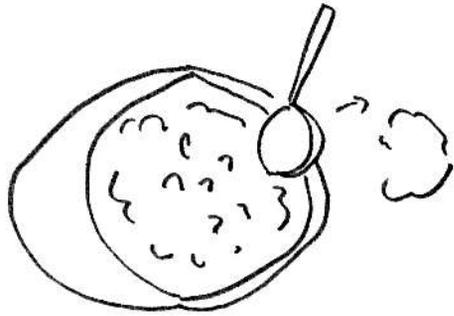
1. かぼちゃをレンジにかける
2. ムーボーあんをつくる
3. もりつけ

※ ゼンブ、あわせおろく。

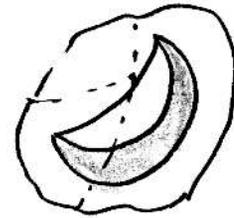
1. かぼちゃをレンジにかける

わたをとって.

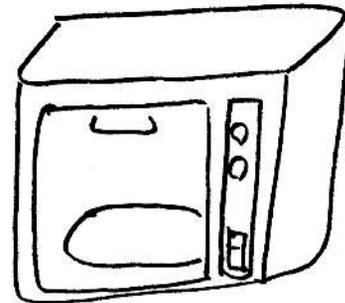
4(5)とうぶんはきる



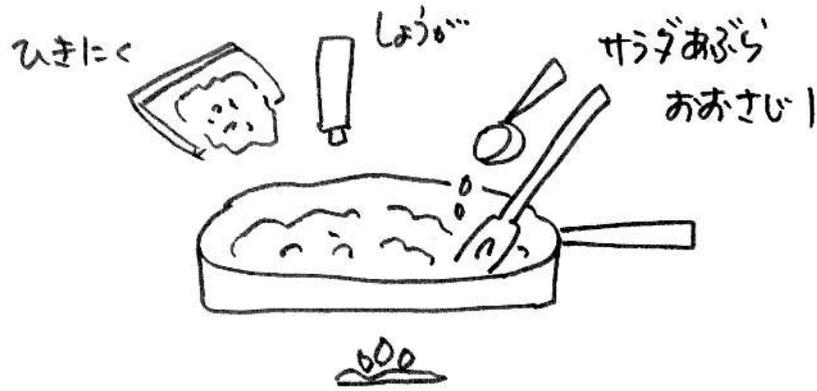
170°でつむ



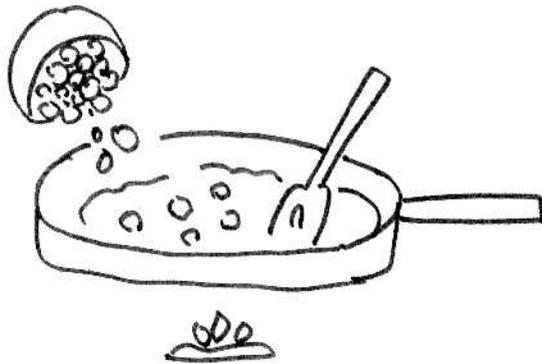
レンジ (500~600w) で 4~5分



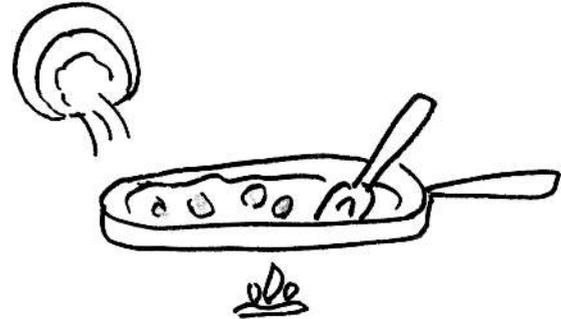
2. マーボーあんをつくる



つぎは、グリーンピースをいれて、こためる



マーボーあんの
あわせしょうみりょうをいれて。
ひとにたちさせて、火をとめる
ひ



3. もりかけ

