

野菜でカボチャ 朝ごはん!

カボチャの
ミルク煮



材 料 カボチャ・バター・牛乳

- ①カボチャはスプーンで種とワタを取って、大きめの乱切りにする。
- ②鍋にバターを溶かしてカボチャを炒める。
- ③牛乳をひたひたに注いで中火で煮る。
- ④煮汁が少なくなると、カボチャがやわらかくなれば出来上がり。

※前日にカボチャの乱切りをゆでておくと楽です!



親子で作ろう!