

揚げずにフライパンで大学カボチャ



材 料 (2 ~ 3 名 分)

カボチャ 1/4個

★砂糖 大さじ2

★水 大さじ1

★しょうゆ 小さじ1

油 適量

黒ごま 適量

作 り 方

- 1) カボチャをひと口大の大きさに切り、レンジで加熱する。
(少し硬いくらいでOK)
- 2) ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3) フライパンに油をしき、カボチャにこんがりと焼き色をつける。
- 4) 2の調味料をからめて、黒ごまをふってできあがり。