

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。