

かぼちゃのクリーム煮

豆乳を入れると、かぼちゃの甘みが引き立ちます



材料(4人分)

かぼちゃ	……	1/2 個
玉ねぎ	……	1 個
ベーコン	……	2 枚
豆乳	……	200ml
塩	……	小さじ 1
こしょう	……	少々
なたね油	……	大さじ 1

作り方

- 1 かぼちゃは、種とわたを除き 5mm 厚さのくし形に切る。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは、5mm 幅に切る。
 - 2 フライパンになたね油を熱し、1 のベーコン、玉ねぎ、塩を入れて炒める。
 - 3 玉ねぎがしんなりしたら、かぼちゃを加えて炒める。
 - 4 かぼちゃが柔らかくなったら、豆乳を入れ、水分をとばすように炒める。かぼちゃが煮くずれる直前に、こしょうをふり、火をとめ器に盛る。
- ・ 乳製品の大丈夫な方であれば、牛乳や生クリームでも OK。
 - ・ チーズをのせてオーブントースターで焼くと簡単グラタンに。