

かぼちゃのアーモンドからめ

たっぷりのアーモンドの香ばしさがかぼちゃのおいしさをひきたてます



材料(4人分)

かぼちゃ(正味)	……	300g
なたね油	……	大さじ3
アーモンドダイス	……	30g
<合わせ調味料>		
しょうゆ	……	大さじ1
砂糖	……	大さじ2
米酢	……	小さじ1
水	……	大さじ2

作り方

- 1 かぼちゃは種を除き、5mm厚さに切る。一口大のいちょう切りにする。
- 2 アーモンドダイスはオーブンシートを敷いた天板にのせる。オーブン230℃でこんがり焼き色がつくまで10分程度加熱する。
- 3 フライパンになたね油とかぼちゃを入れ、中火で加熱する。中に火が通ったら、強火にして表面に焼き色をつける。クッキングペーパーの上のせて、余分な油分を取り除く。
- 4 フライパンに残った油を取り除き、クッキングペーパーでふき、合わせ調味料の砂糖、しょうゆ、米酢、水を入れて加熱する。砂糖がとけて大きな泡になってきたら、かぼちゃを入れ、大きく混ぜる。
最後にアーモンドを加えてからめる。