



おらんだ市場菜なपोर्टレシ

# あずきかぼちゃ



冬至に食べると風邪をひかないという言い伝えがあるあずきかぼちゃ。  
風邪予防に欠かせないビタミンAが豊富に含まれています。

## <材料(2人分)>

- ・あずき 100g
- ・塩 一つまみ(あずき用)
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 50g(あずき用)
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



## <作り方>

1. あずきをよく洗い水気を切ってから鍋に入れたっぷりの水を入れる。
2. 火にかけて沸騰してあずきが浮いてきたら一度水を捨てる。  
再び水を入れて差し水をしながら柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら砂糖と塩を入れる。
3. かぼちゃを切りワタをとって適当な大きさに切る。
4. 別の鍋にかぼちゃとかぶるくらいの水、醤油、砂糖、みりんを入れて柔らかくなるまで煮る。
5. 柔らかくなったらあずきあんの中に入れて煮る。

一度水を捨てる  
とあずきの  
色が綺麗に  
でます(^ ^)



盛りつけてできあがり！

