



かぼちゃのクリーム煮

材料(4人前)

かぼちゃ	1/8個
生クリーム	大さじ5
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ2

作り方

- ① かぼちゃの種を取り除き、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に砂糖と分量外の水・①のかぼちゃを入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 竹串がスツと刺さるくらいの固さになったら、鍋に残っている水を捨て、生クリームと牛乳を加え煮詰める。
- ④ 牛乳と生クリームにトロミが付いたら完成です♪