

野木町地産地消メニュー



⑧かぼちゃのミルク煮



調理時間 15～20分

だし汁の代わりに牛乳を使って作るかぼちゃの煮物です。牛乳の優しいミルク感とかぼちゃのホクホク食感が絶妙です。

食材の旬

かぼちゃ 9月～12月

【材料】

かぼちゃ	150g
牛乳	200ml
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃと牛乳と砂糖を入れ、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。

～ひとくちメモ～

コトコトと少し煮崩れるまで煮込むと甘いミルク煮になります