

## かぼちゃのオレンジジュース煮

1人分 121kcal 食塩相当量 0g

材料：2人分

かぼちゃ 200g

果汁100%オレンジジュース  
120ml

砂糖 2.5g (小さじ1弱)

- ① かぼちゃを1cm厚さのいちょう切りにする。(切りにくい場合は、電子レンジにかけて少しやわらかくしてから切る。)
- ② 鍋に、①とジュース、砂糖を入れて弱火にかけ、時々こげないように鍋をゆすりながらやわらかくなるまで煮る。

