



減塩レシピ

かぼちゃのレモン煮



レモン汁を加えることで
レモンの風味でさっぱり味レシピ♪
減塩料理に最適です。



こねぎまっき

作り方

材料(2人分)

- | | |
|--------|--------|
| • かぼちゃ | 260g |
| • レモン汁 | 大さじ1 |
| • 砂糖 | 大さじ2 |
| • 水 | ひたひた程度 |

- ① かぼちゃは、一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃと水をひたひた程度加え砂糖とレモン汁を加え柔らかくなるまで煮る。

※レモンが手に入らない時は、レモン濃縮還元果汁（市販品）でOKです。

エネルギー：157kcal、塩分量：0g、野菜量：130g