

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□[♪]

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□[♪]

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ (*^o^*)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□**2**□□□

□□□□□4□

□□□□□□□□1/2□1□ (200g□)

□□□□□□□□□□□□□□□□□30g

□□□□□□□□□70□80ml

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

南瓜の煮付け

南瓜は皮を剥き、5mm程度の厚さにスライスする。

鍋に油を熱し、塩を少々加え、スライスした南瓜を入れて炒める（油断しない）。炒め終わったら、水を加えて煮込む。



煮込み終わったら、味を調整する。

仕上げに、醤油を加えて味を整える。



1. 材料を準備する。

2. 南瓜は皮を剥き、5mm程度の厚さにスライスする。

3. 鍋に油を熱し、塩を少々加え、スライスした南瓜を入れて炒める。

4. 炒め終わったら、水を加えて煮込む。

5. 煮込み終わったら、味を調整する。

6. 仕上げに、醤油を加えて味を整える。

<https://kitamura-miyuki.com/wp-content/uploads/2018/06/549506639.395962.mp4>



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□OK□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□OK□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

