

南瓜の煮物

材料：南瓜 1/4個(400g~450g)、鶏肉 150g、醤油(A) 250cc、酒(A) 250cc、砂糖(A) 25g、塩(A) 少々、油揚げ 2枚、水 1.5L、お好みで豆苗、ごま油、ごま、白ごま、黒ごま、七味、鷹の爪、唐辛子、生姜、ニンニク、酒粕、味噌、醤油、砂糖、塩、お好みで。



作り方：1. 南瓜は皮を剥き、1/4に切ります。

2. 鶏肉は一口大に切ります。

3. 油揚げは油を抜き、水気を拭きます。

4. 鍋に水、醤油(A)、酒(A)、砂糖(A)、塩(A)を加えます。

5. 沸騰したら、鶏肉、油揚げ、南瓜を加えます。

6. 煮立たら、火を弱め、20分煮ます。

7. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

8. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

9. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

10. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

11. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

12. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

13. 煮終わったら、お好みで調味料を加えます。

