かぼちゃのスパイス煮

＜材料の目安＞
かぼちゃ　約400ｇ
にんにく　2かけ
クミンシード　小さじ1/2
クミンパウダー小さじ2
水　100cc
レーズン　大さじ1
塩･こしょう　少々

＜作り方＞
1.かぼちゃはひとくち大に切る。にんにくはみじん切り。

2.鍋にサラダ油とにんにくを入れ弱火にかける。
クミンシードも加えて、香りが立つまで炒める。

3.かぼちゃを加えクミンパウダーをふりかけて、火を少し強めて軽く炒める。

4.塩とこしょう少々･レーズン･水100ccくらいを加えて、ぴっちりふたをして煮る。途中焦げ付きそうになったら水を少し足す。

5.水分がなくなって、かぼちゃにしっかり火が通ったら出来上がり。

◆心とカラダのワンポイントレシピ◆
「これだけを食べていれば大丈夫」
という食べ物はありません。
毎日いろんなものを摂るように心がけて♪

Copyright©2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved