

味平かぼちゃの甘辛煮とクリスプ



材料（2人前）

味平かぼちゃ … 1/4 個
 しょう油 … 10cc
 みりん … 10cc
 ゴマ油 … 適量
 サラダ油 … 適量

<トッピング>

七味唐辛子 … 適量
 白ゴマ … 適量

<1UP食材>

しょう油 … 適量

作り方



1. かぼちゃの上のヘタをくり抜き、半分にカットしてタネを取り出します。
 ※タネは後で使うのでとっておきます。



2. かぼちゃ 1/4 個をクシ切りにし、皮を取ります。



3. 皮の部分は千切り・果肉の部分は大き目にカットします。



4. フライパンにサラダ油を入れ、果肉の部分は表面に焼き色が付くまで揚げ、皮の部分は水分を飛ばしカリッとなるまで揚げます。揚がったら塩をふって味を調えます。



5. 調味料（しょう油・みりん・ゴマ油）を小さめの鍋で沸かし、**4**で揚げた果肉の部分と和えます。



6. **1**で取っておいたタネを鍋に入れ、ひたひたの水を注ぎ、火にかけます。



7. かぼちゃの果肉が取れたら茶こしでこし、こした汁をもう一度鍋にかけ、仕上げにしょう油を入れ沸かします。



8. かぼちゃのソース・果肉・皮の順に盛り付け、七味唐辛子・白ゴマをトッピングします。