かぼちゃの含め煮			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
かぼちゃ	50ｇ	一口大	①鍋に一口大に切ったかぼちゃ、調味液、だし汁を入れ、 落し蓋をして煮崩れないように煮る。 ※固いうちに何度かゆすって味をなじませ、柔らかくなって きたら煮崩れないようにして静かに煮ます。
砂糖	2ｇ	調味液	
しょうゆ	1.25ｇ	〃	
みりん	0.6ｇ	〃	
だし汁	20ml	〃（適宜増減）	