



159Kcal. 塩分1.1g (1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

にんじん 1本
かぼちゃ 1/8個
A 出し汁 カップ1と1/2
バター、薄口醤油 各大さじ1
砂糖 大さじ1
なま麩(紫いも) 1/4本
絹さや 12枚
クリームチーズ 80g

<作り方>

1. ニンジン、カボチャは細切りにする。
2. Aで1.を煮、グラッセにする。
3. なま麩は細切りにし、火を止める前に2.に入れ味を馴染ませる。絹さやは色よく茹で、細切りにする。
4. ボールにクリームチーズを柔らかくなるまで混ぜ、2. 3.を入れ和える。