うまいル レシピ

おいしくて 笑顔になる うまいルみーつけた！ みんなのよい食プロジェクト
毎週土曜日17:24～ 放送中!!

阿知須くりまさるのココナッツ煮

濃厚な味わいにほっくりとした食感、煮崩れしにくいといった特徴があるかぼちゃ「阿知須くりまさる」に優しい甘みのココナッツミルクを合わせてゆっくりコトコト煮込みました。温かいまま食べても美味しいのですが、ココナッツ煮をしっかりと冷やして、氷と一緒に食べると、暑さも吹っ飛びます。しゃりしゃり氷とほっくりしたかぼちゃのヘルシーデザートです。沢山食べても罪悪感なし！ぜひ試してみてください！

材料（4人分）

かぼちゃ　150ｇ
ココナッツミルク　1カップ
水　1／2カップ
砂糖　大さじ2
塩小さじ　1／4
かき氷器でクラッシュした氷　適量

作り方

1. かぼちゃは、種をとり、皮をつけたまま5mm角ぐらいの拍子切りにします。
2. 鍋にかぼちゃと水を入れて5分弱火にかける。半分ほど火が通ったところで、氷以外の他の材料も入れて10分程度煮る。
3. 煮えたものをそのまま食べても美味しいですが、しっかり冷蔵庫で冷やす。
4. かき氷機でクラッシュした氷を器に盛り、冷えたかぼちゃをたっぷりかける。