

●かぼちゃとさつまいものアンチョビバターレモン煮

【材 料】(2人分)

・かぼちゃ	: 200g	・はちみつ	: 小さじ1
・さつまいも	: 1本(200g)	・パルメザンチーズ	: 大さじ2
・バター	: 20g	・レモン汁	: 少々
・にんにく	: 1/2かけ	・レモンの皮	: 少々
・アンチョビ(フィレ)	: 1枚半	・お好みのナッツ	: 適量
・水	: 70ml		
・塩	: ひとつまみ		

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分間かける。包丁で皮をところどころむき、2cm角に切る。
- ② さつまいもは皮付きのまま小さめの乱切りにする。
- ③ フライパンにバター、芯を取って半分に切ったにんにく、みじん切りにしたアンチョビを入れて火にかける。バターが溶けてにんにくの香りが出てきたら①のかぼちゃと②のさつまいもを入れて炒める。
- ④ 全体にバターがなじんだら、水、塩を加え、ふたをして15分間蒸し煮にする。
- ⑤ かぼちゃやさつまいもがやわらかくなったら、火を止め、はちみつを回しかけ、パルメザンチーズをふる。さらに刻んだレモンの皮、レモンの果汁を加えて、軽く混ぜ合わせ、仕上げにお好みでナッツを散らしたらできあがり。

Point → パルメザンチーズでコクをプラス。なければ粉チーズでもよい。

Point → ナッツを加えると食感に変化が出てよりおいしい。