



鎌田ファーム  
富良野 東山



# 南瓜のいとこ煮



1  
南瓜を一口大に切って、少し深めの鍋に並べます。



2  
あずき缶をあけ、南瓜の上に開けます。



3  
あずき缶 1.5缶分の水を入れます。



4  
中火で15分程煮て、南瓜に火が通ったら完成です。(あまりに詰めないようにして下さい)

## 材料

南瓜 400g  
あずき缶 1缶

かぼちゃのぜんざい版です。  
お手軽なのに子供も大喜び！  
ぜひ冬至にほくほくの南瓜を  
召し上がってください！



- 代表: 鎌田 安
- 所在地: 〒076-0202 北海道富良野市東山957-2
- TEL/FAX: 0167-27-2828
- MAIL: kamadafarm2828@amail.plala.or.jp
- 生産品目: 玉葱・南瓜・スイカ・その他

定植から贈り出すまで、愛情込めて大事に  
育てた自慢の「箱入り野菜」。

