



鎌田ファーム  
富良野 東山

# 南瓜のカリッときんぴら



1 100g位の南瓜を5mm位の細さに切ります。



2 油は少なめで、フライパンに並べ、南瓜に火が通るまで焼きます。



3 みりん、しょうゆの順番に加えます。この時炒めずにフライパンをゆするようになじませてください。



4 調味料がなくなり、南瓜の表面がカリッとしたら出来上がり！仕上げにいりごまをあえたら完成です。

## 材料

南瓜	100g
みりん	20cc
しょうゆ	10cc
いりごま	適量

砂糖を使わないので、南瓜本来の甘さが味わえ、お酒のおつまみにもぴったりです。



- 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」。

