ふんわり軽いカッテージチーズがアクセント

かぼちゃとツナのミルク煮

材料／4人分

- **牛乳…300ml**
- かぼちゃ…1/4個
- ツナ（水煮缶）…1缶（155g）
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- カッテージチーズ…1/2カップ
- 粗挽きコショウ…少々

作り方

1. かぼちゃは種の部分を取って2cm幅に切り、さらにひと口大に切る。
2. 鍋にかぼちゃと牛乳を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして煮る。
3. かぼちゃがやわらかくなったらツナ、しょうゆ、みりんを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
   [ポイント] 牛乳は焦げやすいので火加減に注意。煮る時間の目安は15〜20分弱。
4. カッテージチーズを加え、鍋をゆすって味をからめる。仕上げに粗挽きコショウで味をしめる。