



かぼちゃレシピ

かぼちゃと冬がんの肉そぼろあんかけ

冬がんは火を通すと水分が多くなり、南瓜は逆に水分を吸う食材なので、お互いにかばい合って味もよくなり、食べやすくなります。冷やしても美味しくいただけます。

材料(4人分)

- かぼちゃ……………200g
- 冬がん……………200g
- 【A】 かつおだし……………2と1/4カップ(450ml)
- 酒……………大さじ 2(30g)
- 塩……………小さじ 1(6g)
- 豚ひき肉……………200g
- サラダ油……………大さじ 1/2(6g)
- 【B】 酒……………大さじ 2(30g)
- 砂糖……………大さじ 2(18g)
- 薄口しょうゆ……………大さじ 1(18g)
- しょうが汁……………小さじ 2(10g)
- グリーンピース(冷凍)……………100g
- 〔片栗粉……………大さじ 1と1/2(13.5g)
- 〔水……………大さじ 2(30g)

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、面取りをする。冬がんも一口大に切る。
- ② 大きめの鍋に冬がんを並べ、その上に、かぼちゃの皮を下にして、重ならず、すき間がないように並べ、A を入れ(ひたひたになる程度)、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋に油をひき、ひき肉と B を合わせて混ぜ、中火にかけてそぼろ状にする。
- ④ ②に③とグリーンピースを入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

[1人分の栄養量]エネルギー:240kcal, 食塩相当量:2.4g