



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