

## かぼちゃのそぼろ煮



栄養価 ■エネルギー153kcal ■たんぱく質7.3g ■脂質5.2g ■塩分1.4g

### 材料(4人分)

・かぼちゃ	300g
・鶏ひき肉	100g
・しょうが	1かけ
・油	大さじ1杯
・片栗粉	大さじ2杯
・水	大さじ1杯

### <調味料>

・だし汁	1カップ
・砂糖	大さじ1杯
・酒	大さじ1杯
・みりん	大さじ1杯
・しょう油	大さじ2杯

### 作り方

- ① かぼちゃは、一口大に切り、さっと湯がきます。
- ② 鍋に油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒めます。
- ③ ②にみじん切りにしたしょうがと①を入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ④ ③に調味料を入れて、汁気が少なくなるまで煮ます。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつけ、お皿に盛って出来上がりです。

### 献立のヒント

焼き魚、かぼちゃのそぼろ煮  
味噌汁、ご飯

