

# 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

