

# かぼちゃ



甘味があり、火を通すとほくほくした食感がおいしい野菜です。彩りもよくお料理を華やかに演出してくれます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## かぼちゃのそぼろあんかけ

調理時間  
30分

1人分  
206kcal

# かぼちゃのそぼろあんかけ

調理時間

30分

1人分

206kcal

## 【材料/2人前】

- かぼちゃ……………1/4個(200g)  
鶏ひき肉……………80g  
おろししょうが……………5g  
サラダ油……………小さじ1
- |   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| A | [ | キッコーマン 旨みひろがる香り白だし    |
|   |   | ……………大さじ3(45ml)       |
|   |   | 水……………1と1/2カップ(300ml) |
- 水溶き片栗粉……………適量  
針しょうが……………適量

## 【作り方】

- ①かぼちゃはひと口大に切り、ところどころ皮をむき、面取りする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の色が変わってきたらA、かぼちゃ、しょうがを加えて落とし蓋をし、中火で7~8分ほど煮る。
- ④かぼちゃだけを器に盛り、鍋の残りの煮汁に水溶き片栗粉で軽くとろみをつけてかぼちゃの上に盛りつけ、針しょうがを添える。