



お鍋1つでできて、あっという間にあらおいしい！ご飯がススムおかずの完成です。かぼちゃは栄養満点のため、体調が優れずご飯が食べにくい時にもおすすめです。熱々も、冷え冷えも美味しくいただけます。

かぼちゃの そぼろあん

材料

かぼちゃ	大 1/4 個
鶏ミンチ	100g
-A-	
生姜	1 かけ(おろし)
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
水	300ml
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1

作り方

1. かぼちゃは一口サイズに切り、生姜はすり下ろす。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ミンチ肉を炒める。肉の色が変わってきたら、かぼちゃを加えて全体に油が行き渡るよう炒め合わせる。
3. A を全部鍋に入れたら沸騰させ、アクをとる。落とし蓋をし、12分中火で煮込む。かぼちゃにスッと串が通ったら、かぼちゃだけ皿に移す。煮汁はそのまま鍋に。
4. 煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみが出るまで加熱する。かぼちゃにかけて、完成！

※肉は、豚ミンチでも良いですが、冷えると脂が固まりやすいためお弁当には不向き。熱々で食べる場合はOK