

かぼちゃのそぼろあんかけ アレンジ

かぼちゃのそぼろ煮



一口メモ



12月22日は冬至です。「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言われます。かぼちゃは、もともとは夏の野菜です。保存技術がなかった昔、保存がきき、栄養価の高いかぼちゃは重宝されていました。採りたてよりも熟したほうが甘みが増しておいしく、かつ栄養面も優れています。カット売りの場合は、種がしっかりと熟して膨らんでいるものがおすすめです。



材料と分量 4人分

- | | |
|--------|------------------|
| ・ かぼちゃ | 約1/4切 (240g) |
| ・ 豚ひき肉 | 80g |
| ・ しょうが | 適量
(チューブでもよい) |
| ・ しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ 片栗粉 | 小さじ2/3~ |
| ・ 水 | 120cc~ |

(鍋の大きさに合わせて調節して下さい)

給食では蒸したかぼちゃにそぼろあんをかけますが、ひと鍋で出来る簡単なレシピにアレンジしました。

《一人分の栄養価》

エネルギー	107 kcal
たんぱく質	5.5 g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

👉ここをタップ



作り方



1. かぼちゃを2~3センチ角に切る。



2. しょうがを汁にする。
(チューブでもよい)



3. 鍋に水・しょうゆ・砂糖・
しょうが汁・ひき肉を入れ、煮る。
(ひき肉のアクをていねいに取ると、
おいしく仕上がる)



4. かぼちゃを加え、かぼちゃに火が
通るまで煮る。



5. 煮えたら、水で溶いた片栗粉を入れて
とろみをつけ、汁が残らないように
煮からめる。



ごはん 牛乳 たらちり
かぼちゃのそぼろあんかけ
焼きのり

2019年12月の給食献立より

