

メニュー名:かぼちゃのそぼろ煮

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	160g
たまねぎ	80g
鶏ひき肉	50g
いんげん	25g
☆上白糖	小さじ1
☆こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
☆酒	小さじ1弱
☆みりん	小さじ1/3
米油	小さじ1弱
かたくり粉	小さじ1/2
水	50cc

作り方

- 1.かぼちゃは種とわたを取り、ひと口大に切る。たまねぎはみじん切りにする。いんげんは2cm幅くらいの長さに切る。
- 2.鍋に米油を熱し、鶏ひき肉とたまねぎを入れて炒める。水、☆の調味料を加え加熱し、かぼちゃを加えて落とし蓋をし。柔らかくなるまで煮る。
- 3.水で溶いたかたくり粉を入れ、とろみがついたら出来上がり。

