

簡単!

# クックアガ〜ラ

10月

## 〜かぼちゃのそぼろあんかけ〜

梅谷

今回は、ハロウィンと言えば、かぼちゃ！ということで、かぼちゃを使った“かぼちゃのそぼろあんかけ”です☆彡 実は旬は6〜9月頃なのですが、切らずに丸いままなら数か月保存できるので冬にも食べられるというお野菜です！しかも！かぼちゃの黄色いところには、老化の原因となる活性酸素の働きを抑制するβ-カロテンとビタミンEが豊富♪




写真



【材料(4人分)】

かぼちゃ	300g
鶏ひき肉	100g
水	300ml
■醤油	大さじ1杯
■砂糖	大さじ1杯
■みりん	大さじ1杯
■酒	大さじ1杯
油	小さじ1杯
□片栗粉	大さじ1杯
□水	大さじ1杯

【栄養成分(1人分)】

 <b>155</b> kcal	タンパク質	5.0g
	脂質	4.2g
	炭水化物	21.2g
	食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り、ヘタを切り落としてから2〜3cm角に切ります。
- ②鍋に①、水、■調味料を入れ、火をかけます。中火で煮汁がぐつぐつ煮立つ程度になったら、アクをすくい、落とし蓋をして火を弱火にします。(10〜12分)
- ③かぼちゃに火が通ったら、取り出しお皿に盛りつけます。(煮汁は置いておく)
- ④フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉を炒めます。
- ⑤鶏ひき肉の色が変わったら③の鍋に入れ、中火にかけ5分煮込みます。
- ⑥アクをとり、火を止めたら、□水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。完成★