

かぼちゃのそぼろあんかけ

えびは、入れなくても作れます。お好みで、そぼろあんに使うと、風味が変わりますよ。ぜひ、お試しください♪



[材料] (4人分)

- | | | | | |
|---------|------------|------------|-----------|------|
| ・かぼちゃ | 350g (小角) | ・だし汁 (かつお) | 80g | |
| ・揚げ油 | 適量 | ・三温糖 | 小さじ2 | |
| ・サラダ油 | 適量 | ・塩 | 少々 | |
| ・玉ねぎ | 60g (みじん) | A | ・うすくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ・鶏ひき肉 | 80g | ・酒 | 小さじ2 | |
| ・むきえび | 50g (粗みじん) | ・みりん | 小さじ1 | |
| ・さやいんげん | 10g (斜め) | ・しょうが (汁) | 1g | |
| | | ・片栗粉 | 小さじ2 | |

[作り方]

- ① かぼちゃを油で揚げる。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れてよく炒める。肉を入れてほぐしながらよく炒める。
- ③ Aのだし汁と調味料を入れて煮込む。
- ④ えびを入れて少し煮たら、しょうがのしぼり汁と水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ さやいんげんを茹でる。
- ⑥ お皿に①のかぼちゃを盛り、④のそぼろあんをかけます。最後に、上から⑤のいんげんをちらして出来上がり。

