



火は使わず、電子レンジで！



# ☆かぼちゃのそぼろあん



## 【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・かぼちゃ 中1/4個(約400g)
- ・豚挽肉 100g
- ・砂糖 大さじ1/2
- ★・醤油 大さじ1と1/2
- ・水 1/2カップ
- ・塩 ひとつまみ
- ・水溶き片栗粉 適量



## 【作り方】

- ①かぼちゃの皮は包丁で少し削ぎ、食べやすい大きさに切る。
- ②大きめの耐熱容器または耐熱皿に豚挽肉と★の調味料を入れ、挽肉をほぐしながらよく混ぜる。
- ③皮を上にしたかぼちゃを②の肉ダレに漬け、ふんわりとラップをかけて、600Wで8分加熱する。  
(かぼちゃが硬ければ3分追加する)
- ④加熱したかぼちゃを少し端に寄せ、水溶き片栗粉を数回に分けて加え、挽肉と混ぜてとろみをつける。
- ⑤再度ラップをかけて10～15分ほど蒸らす。
- ⑥彩りに万能葱を散らす。



☆挽肉は豚肉以外でもおいしくできます。

☆かぼちゃの代わりにじゃがいもを使用してもおいしいです。

献立例

かぼちゃのそぼろあんは<副菜>なので  
ごはん、肉・魚料理、汁物を組み合わせて！