

# 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

### 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

