

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃの旬は、夏場の5月から9月です！

新鮮でおいしいかぼちゃは、ヘタが乾燥していて、その周囲がへこんでいるものです。カット品であれば、果肉が厚くて色が濃いもの、種がふっくらとしているものが完熟していますよ。

材料（4人分）

・豚ミンチ	80g
・かぼちゃ	240g（1 / 6個）
・じゃがいも	60g（1 / 2個）
・たまねぎ	80g（1 / 2個）
・にんじん	40g（1 / 2個）
・グリーンピース	12g
・油	小さじ1
☆	┌・みりん 大さじ1 / 2
	├・砂糖 小さじ4
	├・濃口しょうゆ 大さじ1
	└・塩 少々
・だし汁	120ml
・水溶きかたくり粉	適量



作り方

- ①かぼちゃとじゃがいもは角切り、たまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ミンチを炒め、火が通ったら①を入れ炒める。
- ③②にだし汁を加えて煮て、材料が柔らかくなったら☆の調味料で味を調え、グリーンピースを加えて煮る。
- ④最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

調理のポイント

- ・かぼちゃとじゃがいもが煮崩れないようにしましょう！

