

かぼちゃそぼろあん

【材料:4人分】

A	{	かぼちゃ……………	300g
		揚げ油	
	豚ももひき肉……………	30g	
	人参……………	30g	
	むき枝豆……………	20g	
	酒……………	小さじ1	
	砂糖……………	大さじ1	
	しょう油……………	大さじ1	
	片栗粉……………	少々	



かぼちゃには疲労回復等に効果を発揮するビタミンCとカロテンが豊富です。皮には実以上にカロテンが含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。食物繊維も豊富なので、ぜひ食べてほしい食材です。

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り、ひと口大にコロコロ切る。人参はせん切りにする。
- ② かぼちゃは素揚げする。(揚げずに人参と一緒に煮てもよい)
- ③ 鍋でひき肉を適量の水でほぐし加熱する。人参も加え加熱する。火がおったら、Aの調味料を加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、そぼろあんをつくり、②とむき枝豆を加えてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー100Kcal たんぱく質 3.0g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.4g