

# < 給食レシピカード >



主食 主菜  
副菜 汁物  
デザート

献立名: かぼちゃのそぼろ煮(127kcal)



## 材料(4人分)

ぶた肉ミンチ	…50g
しょうが	…少々
栗かぼちゃ	…200g
じゃがいも	…80g
さやいんげん	…40g
サラダ油	…大さじ1杯
さとう	…大さじ1杯
しょうゆ	…大さじ1杯
みりん	…大さじ1/2杯

## 作り方

- 1 かぼちゃは大きめの角切り、じゃがいもはそれより小さい角切りにする。
- 2 しょうがはすりおろし、さやいんげんは食べやすい大きさに切って色よくゆでておく。
- 3 なべにサラダ油を熱してぶた肉ミンチとしょうがを炒める。じゃがいもを入れて炒める。
- 4 かぼちゃを入れて上からさとうをふりかける。
- 5 じゃがいもがつかかる程度の水を入れてフタをし5分程度煮た後、全体を混ぜる。
- 6 しょうゆとみりんを入れて煮含める。さやいんげんも入れて味を付けるとおいしい。