

かぼちゃのそぼろ煮

材料	使用料 (2人分)		切り方	作り方
鶏挽肉	120	g		① 鍋に油を熱し、鶏挽肉をそぼろ状になるまで炒める。 ② 人参、玉ねぎを加え炒める。 ③ ジャガイモを加え炒める。 ④ 水を加える。 ⑤ あくを取りながら煮る。 ⑥ かぼちゃ、さつま揚げを加えさらに煮る。 ⑦ だしの素、さとう、しょうゆで味をつける。 ⑧ 煮崩れしないように弱火で煮て完成！
かぼちゃ	20	g	角切り	
じゃがいも	60	g	角切り	
玉ねぎ	80	g	短冊切り	
人参	30	g	乱切り	
さつま揚げ	20	g	短冊切り	
油	2(小1)	g		
さとう	3(小1)	g		
しょうゆ	10(小2)	g		
だしの素	1(小 1/29)	g		

