


# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**110g**

<p><b>料理名</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのとろ〜り煮</b></p> <p><b>コンセプト</b></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃをちがったアレンジで</p>	
--	--

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20分 )
かぼちゃ	1/3個	①かぼちゃはレンジで加熱して1.5cm幅の いちょう切りにする。 (レンジを使用するとお手軽にできます)
鶏ひき肉	70g	
干しいたけ	3枚	
しょうが	少々	
サラダ油	小さじ1	②干しいたけは水で戻して細切りにする。
A { 中華だし	3g	③油でみじん切りにしたしょうが, 鶏ひき肉 と①②を入れて炒め, Aとしいたけの戻し汁 を加えて少し煮る。
{ 水	1カップ	
砂糖	大さじ1と1/3	④砂糖と塩を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
塩	小さじ1/3	※ 片栗粉を入れてからしっかり煮ると冷めても 汁気が出ない。
{ 片栗粉	小さじ1強	
{ 水	小さじ1強	

**推進員からのワンポイントアドバイス!**

- かぼちゃの代わりに、さといもやじゃがいも、さつまいもでもおいしくできます。
- れんこん, なす, だいこんなどの野菜をプラスしてもいいです。彩りをよくするためににんじんや絹さや, チンゲンサイを入れてもきれいに仕上がります。
- 干しいたけの代わりに他のきのこを使うと, 時間短縮にもなります。干しいたけをもどすときは, 砂糖を少し入れると早くもどります。