

ほっくり カボチャの 塩そぼろ煮

煮る時間に注意しましょう

酢で味が引き締まります

材料（4人分）

- カボチャ…………… 1/2 個 (500g)
- 白ネギ…………… 10cm
- a) 鶏ひき肉…………… 100g
- ショウガ…………… 1片
- ミネラルシュガー(5000) 大さじ 2
- 酒…………… 大さじ 2
- 酒みりんタイプ(5272)… 大さじ 2
- 純米酢(5044)…………… 小さじ 1
- 塩(5023)…………… 小さじ 1
- 水…………… 2カップ(400ml)
- b) 片栗粉(5841)…………… 小さじ 1
- 水…………… 大さじ 1



ほっくりカボチャの塩そぼろ煮



レシピに登場した GreenMarket 商品

- | | | | |
|------|----------|------|--------|
| 5000 | ミネラルシュガー | 5023 | 海っ子(塩) |
| 5272 | 酒みりんタイプ | 5841 | 片栗粉 |
| 5044 | 純米酢 | | |

作り方

- ①カボチャは種とワタを取り、食べやすい大きさに切る。(3～5cm角を目安に)
白ネギはみじん切りにし、ショウガはすりおろす。b)を合わせ水溶き片栗を作る。
 - ②深めのフライパンに a) の材料を入れ、鶏ひき肉がほぐれるように混ぜる。均一に混ざったら中火にかけ、ひと煮たちしたらアクをとる。
 - ③②に白ネギを入れ、カボチャの皮を下にして並べる。キッチンペーパーなどで落とし蓋をする。沸騰したら火を弱め、カボチャに竹串がスッと通るまで煮る。
 - ④器にカボチャを盛る。フライパンの煮汁に b) の水溶き片栗を入れ、混ぜながら加熱する。トロミがついたら、カボチャの上にかける。
- ※③で、煮る時間が長すぎると、カボチャが煮崩れてしまうので注意しましょう。カボチャの大きさによりますが 10 分程度が目安です。
※酢を少し入れることで味が引き締まります。