

ダイニングメニュー

ささっと一品! 簡単メニュー

かぼちゃの洋風ひき肉あんかけ



お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■ 材料 (4人分)

かぼちゃ	350g
豚肉ミンチ	120g
たまねぎ	1/4個
固形コンソメの素	1個
水	200ml
◆A 塩	適量
こしょう	適量
しょうゆ	適量
水溶き片栗粉	適量
パセリ(みじん切り)	適量
サラダ油	適量

■ 作り方…調理時間約20分

- ①かぼちゃは、皮を所々むき、2~3cm角に切る。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をひき、みじん切りにしたたまねぎ・豚肉ミンチをほぐしながら炒める。
- ④③に水・くだいた固形コンソメの素を入れ、Aで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に②を盛り、④をかけ、パセリをふる。



- ・ひき肉あんかけの味は少し濃いめにするとおいしいです。
- ・電子レンジで簡単に加熱できる野菜(里いも・じゃがいも・れんこんなど)をプラスしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 180 kcal

