

## かぼちゃのそぼろあんかけ



素揚げにした甘いかぼちゃと、しょうゆ味のそぼろあんがよく合う一品です。

### 《調理のポイント》

ひき肉を炒める時、ポロポロになるように炒めると見た目もきれいなそぼろあんになります。

### ◇材料（4人分）◇

- かぼちゃ 1/3個
- 揚げ油 適量
- 鶏ひき肉 80g
- しょうが 1/3かけ  
(チューブの場合3cm)
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- だし汁 100cc
- 片栗粉 小さじ1

(小さじ2の水で溶きます)

### ◇作り方◇

- ① しょうがはみじん切り、かぼちゃは一口大に切ります。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが、鶏ひき肉を炒めます。
- ③ ひき肉に火が通ったら、だし汁と調味料を加え、ひと煮立ちさせます。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑤ かぼちゃを油で素揚げします。
- ⑥ かぼちゃに④のあんをかけます。