

【かぼちゃのそぼろ煮】レシピ

【材 料 （4人分）】

かぼちゃ	300 g
鶏挽肉	60 g
だし汁	300ml
A	醤油 大 1 (18g)
	砂糖 大 2 (18g)
	みりん 小 1 (6g)
油	小 1 (4g)
片栗粉	小 2 (6g)
水	大 1 (15ml)

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



トロツとして
甘くておいしい！



栄養価＜1人分＞

エネルギー	65kcal	たんぱく質	3.0 g
脂 質	2.1 g	食塩相当量	0.5 g

【作り方】

- ① かぼちゃは3～4cm 角に切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏挽肉とAの調味料を入れて焦げないように注意しながらほぐすように炒める。
- ③ ②にだし汁とかぼちゃを加え、蓋をして、弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 片栗粉を水で溶き、③に加えてゆすりながら全体を混ぜる。

～ポイント～

- ・園児から、甘くておいしいという声が聞かれます。
- ・かぼちゃは、免疫力を高める効果が期待される β カロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富です。
- ・脂質を含む鶏挽肉と組み合わせることで、ビタミンAの吸収率を上げることができます。