

南瓜の そぼろあんかけ

栄養価(1人分)

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	5.5 g
炭水化物	50.6 g
食物繊維	5.3 g
塩分	2.7 g
カルシウム	32 mg

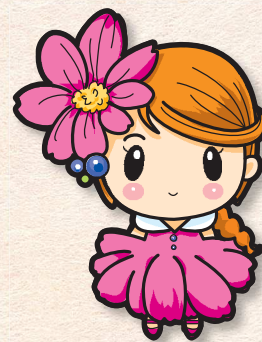


材料(4人分)

かぼちゃ	600g
だし汁	400cc
A 砂糖	38g
塩	5g
鶏ひき肉	100g
油	12cc 大さじ1
だし汁	200cc 1カップ
しょうゆ	15cc 大さじ1
B 塩	3g 小さじ1/2
みりん	30cc 大さじ2
砂糖	20g
片栗粉	6g 小さじ2
水	10cc 小さじ2

作り方

- ① かぼちゃはくし形に切り、皮を薄くそぎ、さっとゆでる。
- ② 鍋にAを入れ一煮立ちさせ、その中でかぼちゃを入れ柔らかくなるまでゆっくり煮込む。
- ③ 別の鍋でひき肉を炒め、Bを加えて煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①のかぼちゃを器に盛り上から③のあんをかける。



ひとくち×モ

かぼちゃは、関東では「とうなす」、関西では「なんきん」、九州では「ぼうぶら」ともいう。実のよくしまったものや重いもの、またカットしたものは種子がつまっているものがよい。かぼちゃに含まれているカロテンは、体内でビタミンAにかわって肌や粘膜を丈夫にする。「冬至にカボチャを食べさせると風邪をひかない」といわれる。かぼちゃが長期にわたって保存が可能であること、また食材を大事に保存して、食べてきた日本人の知恵が感じられる。