

麻婆かぼちゃ



【ワンポイント】

600g程の坊ちゃんかぼちゃ、硬いのでレンジで1分半ほど加熱してから切り始めます。

【材料】

かぼちゃ(わた、種除いて)	・・・500g
ひき肉	・・・100g
しょうが、にんにく(みじん切り)	・・・各大さじ1
長ねぎ(あらみじん切り)	・・・1/3本

【調味料】

豆板醤、甜面醤	・・・各大さじ1
片栗粉	・・・大さじ1/2

【A】

鶏がらスープ(小さじ1.5+水)	200ml
酒	・・・大さじ1
醤油	・・・小さじ1
砂糖	・・・小さじ1/2

【調理】

- 1 かぼちゃは1.5cmぐらいの各切りにし、ラップをしてレンジで3分程加熱
- 2 鍋にサラダ油(分量外)をひき、ひき肉をパラパラになるまで炒める。しょうが、にんにく、豆板醤、甜面醤を加えさらに炒める
- 3 香りが立ってきたら【A】を加えてひと煮たちさせ、かぼちゃを入れて2～3分煮る。
- 4 水溶き片栗粉でまとめ、長ねぎを混ぜて完成♪