

かぼちゃのそぼろ煮（一人分）

【材料】 かぼちゃ 50g、鶏ひき肉 15g、玉ねぎ 15g、グリーンピース 2g、干ししいたけ 1g、
生姜少々、醤油 1g、みりん 1g、くず粉、油

【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。干ししいたけは戻し、そぎ切りにする。
- ②鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。生姜、玉ねぎ、干ししいたけを入れ、炒める。
- ③②にかぼちゃ、グリーンピースを入れ、干ししいたけの戻し汁、だし汁をひたひたくらいまで入れ煮る。
醤油、みりんを入れ、だし汁が半分くらいになるまで煮る。くず粉でとろみをつける。

