

食育レシピ

第15弾

～食生活改善推進員さんおすすめレシピ～ 【かぼちゃ団子のあんかけ】

◆ 材料 ◆ 2人分

- ・ かぼちゃ…125 g (種・皮を除く)
- ・ 片栗粉……大さじ1/2
- ・ 油……………適量
- ・ みつば……少々

①

鶏ひき肉……40 g
しょうゆ……小さじ1/2
さとう……小さじ1/2
水……………大さじ1
しょうが汁…少々

②

だし汁………200ml
しょうゆ……小さじ1
さとう………小さじ1/2
しめじ………1/4袋
ぎんなん……適量

◆ 作り方 ◆

- ①かぼちゃは手のひら程度の大きさに切ってラップに包み、レンジでやわらかくなるまで加熱してつぶし、片栗粉を混ぜる。
- ②小鍋かフライパンに①を入れて火にかけ、汁がなくなるまでほぐしながら煮る。
- ③②を①で包んで団子のように丸める。
- ④③に片栗粉(分量外)を適量まぶし、油で揚げる。
- ⑤②を煮立て、煮立ったら水で溶いた片栗粉(分量外)を混ぜ、とろみをつけてあんを作る。
- ⑥器に盛り付けた④に⑤をかけ、みつばをのせてできあがり。



尾花沢市食生活改善推進協議会