

かぼちゃのそぼろあんかけ



材料(4人分)		調味料	
かぼちゃ	500g(1/4個)	(そぼろあん)	
		豚ひき肉	150g
		(鶏でも可)	
だし汁	1 1/2カップ	砂糖	大2
		濃口醤油	大1 1/2
しょうが	20g	酒	大1

かぼちゃに多く含まれるビタミンEは、血行を良くする働きがあり、冷え性の対策に効果的！
また、かぼちゃの種には、コレステロールを下げる働きを持つリノール酸やオレイン酸が含まれているので動脈硬化の予防に効果があります。
色の濃い野菜を主役にした食卓は、健康な暮らしに繋がります。



作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り大きさをそろえて4～5cm角に切りそろえる。切り口の皮を少し削いで面取りをし、皮もところどころ剥く。
2. 鍋にだし汁、砂糖、塩、しょうゆ、酒、かぼちゃを入れ火にかける。沸騰したら中火にして紙ぶたをして柔らかくなるまで煮る。
3. かぼちゃが煮えたら少しさまして取り出し、煮汁にひき肉を入れて火にかけ、肉に火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れ、手早く混ぜてとろみをつける。
4. しょうがは皮を取り、細いせん切り(針しょうが)にして水にさらす。
5. かぼちゃを器に盛り、そぼろあんをかけ、針しょうがを上に乗せる。