

## 揚げかぼちやのそぼろ煮

料理名	揚げかぼちやのそぼろ煮	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○かぼちや	350g	① かぼちやを6等分にして、1cm位の薄切りにする。 ② 揚げ油を180℃ほどに熱してかぼちやを素揚げにする。 ③ 鍋に鶏挽肉と【A】の材料を合わせ、まず箸4～5本でよく混ぜ合わせて挽肉をほぐしてから火にかけて炒める。はちみつを加える。 ④ 挽肉がポロポロになって火が通ったら②のかぼちやを加え【B】の水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。
若鶏挽き肉 (もも)	300g	
【A】		
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ2 1/2～3	
しょうゆ	大さじ2 1/2～3	
はちみつ	大さじ1	
【B】		
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ2	
揚げ油	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		坊ちゃんかぼちやはホクホクでかぼちやの味が濃くとっても美味しかったです。 (三浦半島産 坊ちゃん南瓜使用)



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質g)

