



point 水溶き片栗粉は一度に入れず、
少しずつかき混ぜながら入れましょう

奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

かぼちゃのそぼろ餡^{あん}かけ

今月のレシピは、これからの季節においしくなるかぼちゃを使った料理です。かぼちゃは夏バテした身体にもってこいの栄養価が高い食材。しょうがの効いたそぼろ餡かけでおかずにもおつまみにもおすすめです。

材料（2人分）

かぼちゃ…250㍓、鶏ミンチ…60㍓、水…150㍓、
A（おろししょうが…5㍓、だしの素…5㍓、砂糖…25㍓、醤油…30㍓）、片栗粉…20㍓、
水…30㍓、お好みで三つ葉や葱など

作り方



1 かぼちゃを3㍓ほどの角切りにする



2 容器に**1**と少量の水を入れ、600㍓のレンジで6分加熱する



3 鍋に水、鶏ミンチ、
Aを入れ火にかける



4 **3**に火が通ったら水溶
き片栗粉を流し入れる



5 加熱したかぼちゃに完
成したそぼろ餡をかけれ
ばできあがり

クックパッド 河内長野市の公式ページ ▶
奥河内くろまるの郷 (☎ 56-9606)

ビュッフェレストラン奥河内に9月
1日からこのメニューが登場します。

