

学校給食レシピ紹介



かぼちゃのそぼろ煮

材 料 1人分

炒め油	0.8g	
根しょうが	0.3g	(みじん切)
鶏胸ひき肉(皮付)	10g	
水	10g	
かぼちゃ	50g	
砂糖	2g	
こいくちしょうゆ	3g	
清酒	0.5g	
でん粉	0.5g	} 水で溶く
水	1g	

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、根しょうがを炒め鶏肉を炒めます。
2. かぼちゃを加えて水を入れ調味し、煮込みます。
3. 水溶きでん粉でとろみをつけ、火を通します。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
 - かぼちゃの甘煮とは一味違った、おかずになるかぼちゃ料理です。
- 今月は冬至もありますので、お試しください！