

かぼちゃのそぼろ煮



【材料（2~3人分）】

| | |
|------------|-------|
| かぼちゃ（1/4個） | 300 g |
| 鶏ひき肉 | 150 g |
| 酒 | 大さじ2 |
| 水 | 200ml |
| かえし（別紙参照） | 大さじ3 |

【作り方】

- 1 かぼちゃは種とわたを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に鶏ひき肉、酒、水を入れて、中火で煮立たせ、アクを取り除く。
- 3 2にかえしを入れ、かぼちゃの皮面を下にして加え、再び煮立たせる。
- 4 煮立ったら、蓋をし、やわらかくなるまで弱火で10分程度煮る。
- 5 お皿に盛り付けて出来上がり。

