

電子レンジ

かぼちゃのそぼろあんかけ

調理時間：20分 カロリー：134 kcal
(1人分)

〈材料〉(4 人分)



冷凍かぼちゃ	1袋(300g)
めんつゆ(ストレート)	100cc
とりひき肉(豚でもよい)	100g
砂糖	小さじ1
顆粒片栗粉	大さじ3

〈作り方〉

- 1 かぼちゃは耐熱皿に並べて、ふんわりラップをかけて、600wで6分加熱する。
- 2 耐熱容器に、ひき肉、めんつゆ、砂糖を入れ、ラップをかけて600wで5分加熱する。
- 3 2に、顆粒片栗粉(水溶きいらず)を振りかけて、よく混ぜ合わせる。
- 4 かぼちゃに、3をかけたら出来上がり。

〈調理の一口メモ〉