

かぼちゃのそぼろあんかけ



●栄養価	
エネルギー	119kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.6g
塩分	0.4g

<作り方>

- ① **かぼちゃ**は水をかけ、全体をラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
やけどに注意しながら取り出し、2cm角に切る。
- ② **グリンピース**は茹でておく。
- ③ **だし汁**に**鶏ひき肉**を入れ、よくほぐしてから火にかける。
- ④ ③の**鶏ひき肉**に火が通ったら、**調味料**を加えて味を調え、**水溶き片栗粉**でとろみをつける。
- ⑤ 器に①**かぼちゃ**を盛り、④**そぼろあん**をかけ、②**グリンピース**を散らす。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
かぼちゃ	1/4個(280g)	2cm角	1cm正方のスティック状	皮を取って1cm角にし、やわらかく煮る		もぐもぐをペーストにする
グリンピース	大さじ1(12g)	そのまま		ミルサーでペーストにする		
鶏ひき肉	80g	そのまま			前期をざらつきのあるペーストにする	
調味料	だし汁	約80ml				
	砂糖	小さじ2				
	しょうゆ	小さじ2				
	酒	小さじ1				
	みりん	小さじ2/3				
	片栗粉	小さじ1				
	水	小さじ2				

ホクホクとした食感と甘味が美味しいかぼちゃは、ビタミンEやβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれている緑黄色野菜です。

夏に収穫し、その後追熟するため秋から冬まで美味しく食べることができます。

ハウス栽培やメキシコ産の南瓜が一年中出回っているので、年間を通して食べることができる野菜です。



※都合により、給食の食材を変更する場合があります。 ※こどもは大人の2/3量が目安です。