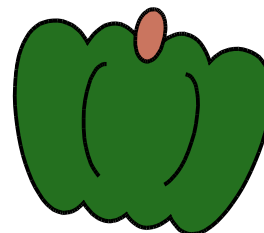


かぼちゃのそぼろあんかけ

<作り方>

- ① **かぼちゃ**は2.5cm角に切る。耐熱皿に移しラップをして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 冷ました**だし汁**に**鶏ひき肉**を入れ、よくほぐしてから火にかける。
- ③ ②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。
- ④ **グリンピース**は茹でる。
- ⑤ 器に①**かぼちゃ**を盛り、③**そぼろあん**をかけ、④**グリンピース**を散らす。



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



材 料 (大人4人分)		ばくばく	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	2cm角	1cm正方スティック	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	そのまま		ミルサーでペーストにする		
鶏ひき肉	80g				前期をざらつきのあるペーストにする	
だし汁	80cc	ホクホクとした食感と甘味が美味しい南瓜は、子供から大人まで人気の野菜です。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の一種です。国産の南瓜は夏に収穫しますが、数か月間追熟した秋から冬にかけてが、美味しく食べられる時期になります。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。				
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1~2					

※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。