

かぼちゃの甘辛煮

一人分あたりの栄養価

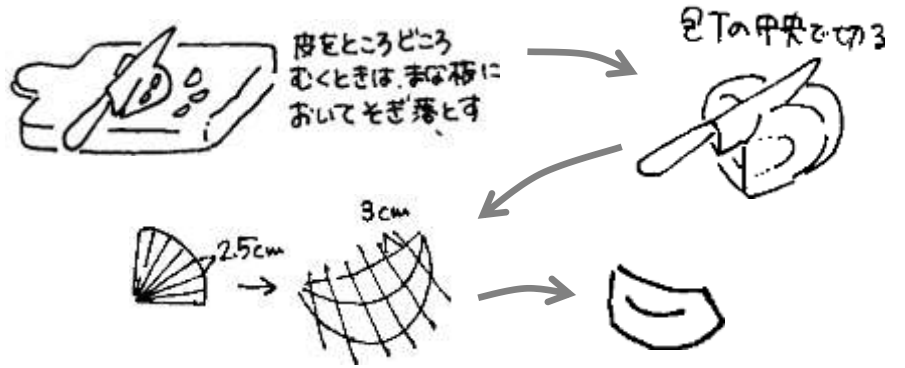
エネルギー	144Kcal	たんぱく質	5.2g
脂質	1.5g	食塩	0.7g

<材料(4人分)>

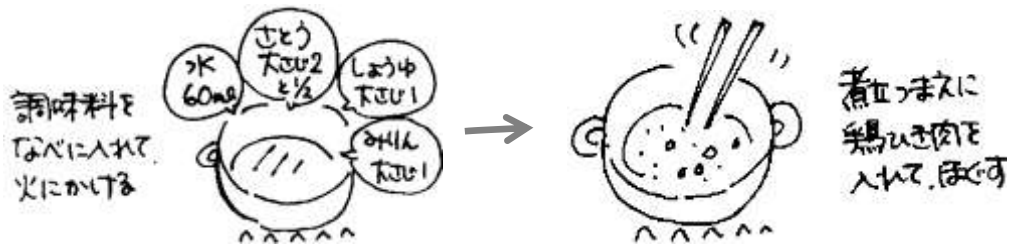
- かぼちゃ・・・1/4個(360g)
- 鶏ひき肉・・・60g
- 砂糖・・・大さじ2と1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 水・・・60ml

<作り方>

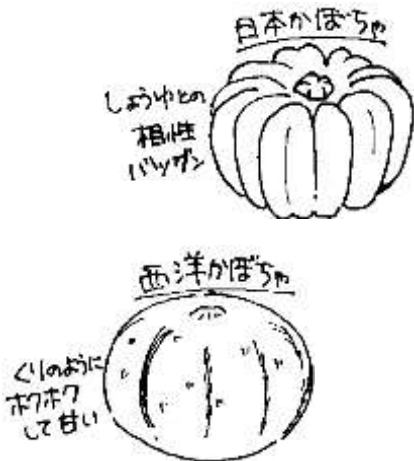
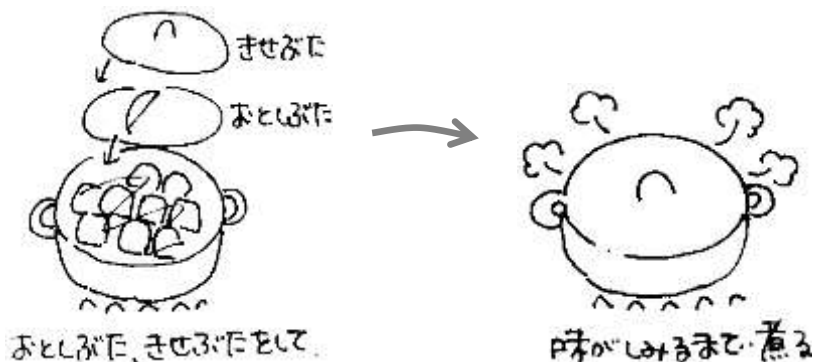
① かぼちゃは2.3cm×3cmの角切りにする。



② 鍋に水・調味料を入れ、煮立つ前にひき肉を加えてよくほぐす。



③ ひき肉がほぐれたら、かぼちゃを入れて味がしみるまで煮る。



かぼちゃは大きくわけて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類があります。今は、ほとんどが「西洋かぼちゃ」になっています。

かぼちゃの黄色の色はカロテンの色です。カロテンは体の中に入るとビタミンAになり、皮膚を丈夫にして、カゼを予防します。

かぼちゃの代わりに、じゃがいもやさつまいもを使うのもいいですね。

