



学校給食 レシピ

かぼちゃの煮物

ホクホクしたかぼちゃの食感がおいしい★



ni - 8

材料<4人分>

豚ミンチ…40g
かぼちゃ…200g
さやいんげん…80g
厚揚げ…100g
にんじん…60g
油…小さじ1
砂糖…大さじ1
濃口醤油…大さじ1と1/2
酒…小さじ1
和風だしの素…小さじ1/2
片栗粉…小さじ2強
水…適量



【一口メモ】

かぼちゃを切るときは、電子レンジで2～3分程度温めると切りやすくなりますよ！

作り方

①かぼちゃは3cmの角切り、にんじんは5mm程度のいちよう切り、厚揚げは1口サイズに切る。

②油をひいた鍋に豚ミンチと酒を入れて炒める。そこに、かぼちゃ、にんじんを入れて、具材がつかかる程度の水を入れる。

③中火で煮込み、具に火が通ったら、厚揚げとさやいんげん、調味料を入れて煮含める。

④水分が少なくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

【給食献立】

麦ごはん ハタハタのから揚げ こまつなのかつおあえ
かぼちゃの煮物

近江八幡市学校給食センター