



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 冬至を料理で楽しもう! かぼちゃのそぼろ煮



一人あたりのエネルギー <b>137kcal</b>	食塩相当量 <b>0.7g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

かぼちゃ	300g
豚肉 ミンチ	100g
おろししょうが	小さじ1
水	100ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ1

### ■作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、3cm角に切る
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ミンチとしょうがを入れ、肉の色が変わるまで炒める
- ③ ②にAを加え、①を皮を下にして並べ落し蓋をし、沸騰したら弱めの中火にして、かぼちゃが柔らかくなるまで10分程度煮る

cooking memo