

かぼちゃのそぼろあんかけ



材料(幼児4人分)

- かぼちゃ…1/8個
- 鶏ひき肉…40g
- 油…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 水…1/4カップ
- 片栗粉…適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大の大きさに切り、15分蒸す。
- ② フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒めて水を加え、しょうゆ、みりんで調味する。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 加熱したかぼちゃの上にそぼろあんをかける。

POINT!

- ☆ かぼちゃは電子レンジで加熱してもよいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 89kcal たんぱく質 3.7g カルシウム 9mg 鉄 0.4mg

