

揚げかぼちゃのそぼろあん



<材料>

かぼちゃ 300g 鶏ひき肉 100g たまねぎ 100g 万能ねぎ 適量

<<調味料C>>

だし汁 100cc 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2 上高地みそ 40g

【作り方】

- ① 万能ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、1等角（5～6g）に切る。
- ④ 揚げ油を160℃に熱し、かぼちゃを入れて素揚げにする。
- ⑤ なべにサラダ油大さじ1を入れ、たまねぎを炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通てきたら鶏ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉の色が変わってボロボロになったら調味料Cを加え、ひと煮立ちしたら片栗粉大さじ1の水溶きを加える。
- ⑧ 器にかぼちゃを盛り、⑥のそぼろをかけ、万能ねぎを散らす。

かぼちゃの保存

かぼちゃは丸のまま10℃前後の冷暗所で保存すれば長期保存ができます。

使い残しでカットした場合は、種とワタをきれいに取り除き、ラップをキチットして冷蔵庫の野菜室で保存します。なるべく早く使い切ることを。

長期保存の場合は、火を通してから冷凍保存します。