

かぼちゃのそぼろ煮



1人分の栄養価

エネルギー	173kcal	カルシウム	21mg
たんぱく質	8.1 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	4.0 g		

一口メモ

材料（2人分）

品名	量	下準備
かぼちゃ	200 g	一口大の角切り
鶏ひき肉	60 g	
だし汁	200 ml	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	

作り方

- ① かぼちゃを鍋に入れ、だし汁を加え、落し蓋をし、強火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め2～3分煮て、砂糖を加える。さらに5～6分煮てしょうゆ、みりん、鶏ひき肉を加えて煮る。