

# マーボーかぼちゃ

材 料 (2人分)

調理時間 15分

かぼちゃ	1/8個 (180g)	A	味噌	小さじ2
豚ひき肉	120g		めんつゆ(ストレート)	小さじ2
長ねぎ	40g		水	大さじ4
にら	30g	水溶き片栗粉		
サラダ油	小さじ2	B	片栗粉	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2		水	小さじ1

## 作り方



- ① かぼちゃは種をとりラップに包み、600Wの電子レンジで2分加熱する。あら熱がとれたら一口大に切る。  
長ねぎは粗いみじん切り、にらは1センチ長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豆板醤を入れて炒め、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③ ②にかぼちゃ、Aを加えて1~2分煮る。
- ④ ③に長ねぎ、にらを加えてひと混ぜし、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。



1人分  
288kcal

塩分  
1.3g

## 食サポからひとこと

煮物で食べることが多いかぼちゃが、主菜でおいしく食べられます。緑黄色野菜がたっぷりとれるレシピです。



市川市公式 Web サイトで  
他のレシピもご覧いただけます