

夏野菜の鶏そぼろあんかけ

～ 夏野菜の素材のおいしさを味わいます！ ～



1人分 74kcal
塩分 0.4g

材料（2人分）

かぼちゃ	100g	
なす	小1本（70g）	
オクラ	2本（20g）	
鶏ひき肉	30g	
A	めんつゆ（2倍希釈） 小さじ2	
		水 大さじ3
		片栗粉 小さじ1/2
		しょうが汁 小さじ1/2

作り方

1. かぼちゃは、種とわたを除き、皮ごと3センチ角に切る。ふんわりとラップをして電子レンジに2～3分かける。（途中で一度上下を返す。）
2. なすは、へたをとり、たて4分の1に切る。ふんわりとラップをして電子レンジに2分かける。
3. オクラは塩（分量外）をふって板ずりし、塩を洗い流す。へたをとり、ふんわりとラップをして電子レンジに1分かける。斜め半分に切る。
4. 鍋にAを入れて煮立たせ、鶏そぼろあんを作る。火を止め、しょうが汁を加える。
5. 器にかぼちゃ、なす、オクラを彩りよく盛りつけ、④をかける。

※ 電子レンジの加熱時間は、
600Wを目安としています。