## 食サポのおいしいレシピー~パパッと作って食卓へ~

# マーボーかぼちゃ

### 材 (2人分) 調理時間 15分

かぼちゃ	1/8個(180g)	「味噌	小さじ2
豚ひき肉	1 2 0 g	A めんつゆ(ストレ	ート) 小さじ2
長ねぎ	4 0 g	小水	大さじ4
にら	30 g	水溶き片栗粉	
サラダ油	小さじ2	<b>「</b> 片栗粉	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2	水	小さじ1





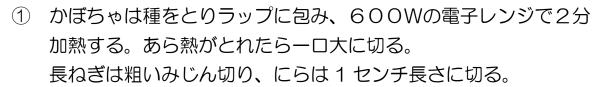












- ② フライパンに油を熱し、豆板醤を入れて炒め、ひき肉を 加えてほぐしながら炒める。
- ②にかぼちゃ、A を加えて1~2分煮る。
- ③に長ねぎ、にらを加えてひと混ぜし、水溶き片栗粉を入れ、 とろみをつける。



## 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