

給食レシピ

～ かぼちゃのそぼろあん ～

▼ 材料（4人分）

かぼちゃ	300g
片栗粉	大さじ1 1/2
揚げ油	適量
鶏ひき肉	60g
おろししょうが	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1強
水	大さじ3
かたくり粉	小さじ1/3

▼ 作り方

- ① かぼちゃはひと口大の角切りにする。
- ② 鍋に砂糖、みりん、しょうゆ、水を入れて混ぜ、鶏ひき肉、おろししょうがを加えよく混ぜる。
- ③ ②を火にかけて、かき混ぜながら鶏ひき肉をほぐす。肉がパラパラになって火が通ったら、水とき片栗粉を加える。
- ④ かぼちゃに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げたかぼちゃに、③のそぼろあんを

冬至



12月21日（火）の「冬至献立」で提供します。

『冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかない。』という言い伝えがあります。冬至の日には、免疫力を高めるベータカロテン豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って、この冬を元気にすごしましょう！