

副食

かぼちゃのそぼろあんかけ

[1人分] エネルギー：144kcal 塩分：1g



材料 [6人分]

- かぼちゃ（正味）：600g
- だし汁：2と1/2カップ
- グルテンバーガー：100g
- 生姜（みじん切り）：小さじ2
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- みりん：大さじ1
- 葛粉：大さじ2

作り方

1

かぼちゃは、わたを取り食べやすい大きさに切ります。

2

鍋にだし汁と"1"を入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加えます。中火にして、竹串が通るようになるまで煮ます。

3

鍋に、グルテンバーガーと生姜を入れて3分煮ます。

4

水で溶いた葛粉を加えてとろみをつけて、かぼちゃとあんを器に盛ります。