



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ…4分の1個 ぶん こ
- ・ぶたひき肉…60g にく ぐらむ
- ・油…小さじ半分 あぶら こ はんぶん
- ・赤みそ…小さじ2 あか こ
- ・砂糖…小さじ4 さとう こ
- ・みりん…小さじ1 こ
- ・しょうゆ…小さじ1 こ
- ・酒…小さじ半分 さけ こ はんぶん
- ・水…大さじ1強 みず おお きょう
- ・かたくり粉…小さじ半分 こ こ はんぶん
- ・溶き水…小さじ1 と みず こ

つく かた 【作り方】

- ①かぼちゃを2センチ角に切り、蒸す。 かく き む
- ②油を熱し、ひき肉を炒める。 あぶら ねつ にく いた
- ③調味料と水を入れて煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ちようみりよう みず い に みずと こ
- ④①と③を合わせて、完成。 あ かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：122キロカロリー

たんぱく質：5.3グラム しつ

脂肪：1.8グラム しぼう

塩分：0.5グラム えんぶん