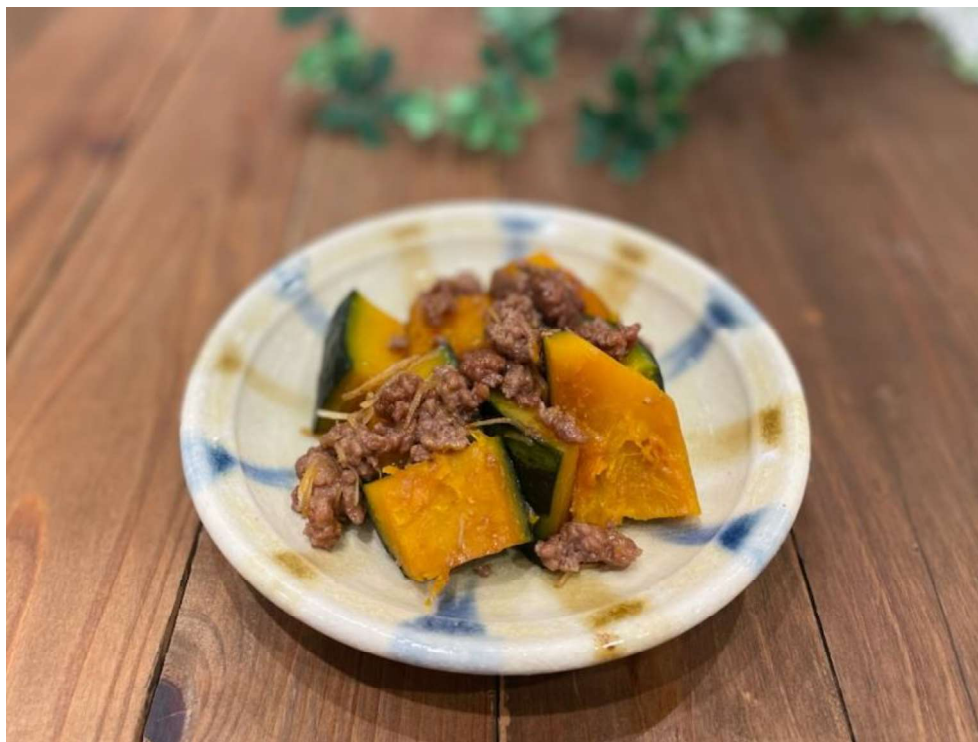


煮崩れせずにほくほくな

# かぼちゃのそぼろ煮



調理時間 約 15分

## 材料 2人分

かぼちゃ 250g  
合いびき肉 100g  
しょうが 1/2片

A  
水 ひたひた  
砂糖 大さじ1/2~  
酒 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
塩 小さじ1/6

## 作り方

1. かぼちゃは皮を所々剥いてひと口大に切ります。しょうがはせん切りにします。
2. 鍋にしょうが、合いびき肉を入れ炒め、かぼちゃとAを加えて落とし蓋をし、中火で5分加熱、消火。3分減圧。