

かぼちゃとすきやき麩の とりそぼろ煮

時間が経つと、かぼちゃに味がしみこみ、
つるんとしたすきやき麩にととても合います。



材料（4人分）

すきやき麩 18個

かぼちゃ 300g とりももミンチ 120g

だし汁 300cc

醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1

水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ1 水 30cc）

作り方

- ① かぼちゃは3cm角くらいにカットし、面取りしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、その中にかぼちゃを入れ中火で4分茹でる。
- ③ 火を止め、かぼちゃのみ取り出し水分を除く。
- ④ ③のだし汁にとりももミンチを入れ、ほぐしながら強火で煮る。灰汁は早めに取り除く。
- ⑤ ④に醤油、砂糖、みりんを加え、中火にし、戻したすきやき麩を加え、3分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を回し入れ、火を止めて鍋をまんべんなく揺する。
- ⑦ 取り置いたかぼちゃを盛り、⑤のあんをかけて出来上がり。