

# かぼちゃのそぼろ煮



## 調理のポイント

加熱前にひき肉を煮汁の中でよくほぐし混ぜます。火にかけたら煮汁が分離するまで強めの火を保つこともポイント。だしを使わなくても、牛乳とひき肉のkokoroで、深みのある味です。

## 1人分

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 90kcal |
| たんぱく質 | 3.5g   |
| カルシウム | 22mg   |
| 食物繊維  | 2.1g   |
| 食塩相当量 | 0.5g   |



## 材料（2人分）

|            |             |
|------------|-------------|
| かぼちゃ       | 120g        |
| 鶏ひき肉       | 20g         |
| 牛乳         | 大さじ4 (60ml) |
| A 砂糖       | 小さじ1 (3g)   |
| しょうゆ       | 小さじ1 (6g)   |
| 水（材料にひたひた） | 適量          |

## 作り方（普通食）

- 1 かぼちゃは皮をまだらにむき、種を除き、約3cm角に切る。
- 2 なべにかぼちゃ、ひき肉、Aを入れ、ひき肉の上から牛乳を注ぎ、ひき肉を菜箸でよくほぐす。水を加え、クッキングシートを材料にはりつけるようにしてかぶせる。
- 3 強火にかけ、煮汁が分離してきたら中火にし、なべ底をときどき混ぜながら、かぼちゃがやわらかくなるまで10分ほど煮る。シートについた煮汁もしっかり落として混ぜ、器に盛る。

## きざみ状



- かぼちゃの皮を除いた煮物をフォークなどでよくつぶす（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）。

## ペースト状



- かぼちゃの皮を除いた煮物をミキサーでなめらかにする（嚥下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）。



## 大量調理

P. 8

「かぼちゃのそぼろ煮」  
をご覧ください。