

かぼちゃのそぼろあんかけ



材料（作りやすい分量）

- かぼちゃ 40グラム
- 鶏ささみ 1/5本
- サラダ油 少々
- 水 10ミリリットル
- しょうゆ 1滴
- 水溶き片栗粉 少々



作り方

1. かぼちゃは皮をむいて、茹でる。柔らかくなったら、荒く潰す。
2. 鶏ささみは、筋を取り除き、茹で、すりつぶす。
3. フライパンか鍋に油を熱し、ささみ、水、しょうゆを加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. かぼちゃの上に3をかける。

☆ポイント☆

鶏ささみは、筋をとって、冷凍した後に、すりおろすとなめらかに仕上がります。