「かぼちゃのささみあんかけ」

【 材料 3~4回分 】

鶏ささみ…1本

かぼちゃ…1/8個

だし汁 …1カップ

しょうゆ…2~3滴

- 片栗粉…小さじ1

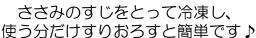
水…小さじ2



かぼちゃを 他の野菜に かえて アレンジも OK!









【 作り方 】

- かぼちゃは一口大に切る。
 鶏ささみはすじをとり、そぎ切りにする。
- ② 鍋にかぼちゃとささみ、だし汁を入れて煮る。
- ③ かぼちゃは粗くつぶし、お皿に盛りつける。





④ ささみは細かくすりつぶし、だし汁の中に戻し煮る。 しょうゆで薄く味をつけ、水溶き片栗粉でとろみを つける。



⑤ かぼちゃの上に4のささみあんをかける。