

「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 】

- ① 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。