★保育園メニュー★かぼちゃのそぼろ煮

材料（４人分）

かぼちゃ	1/6個分
鶏ひき肉	120g
生しいたけ	2個
玉ねぎ	小1/2玉分
いんげん	3本
油	大さじ1
水	150cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

★病気を予防する栄養のビタミンA・C・Eが豊富に含まれるかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごします。

作り方

①かぼちゃは一口大、しいたけは乱切り、玉ねぎは半分のくし切り、いんげんは2cm幅に切る。

②鍋に油をひいて中火で熱し、鶏肉・しいたけ・玉ねぎの順に炒める。

③かぼちゃを加える。

④水を加えて煮立ったら、砂糖としょうゆを加え、弱火で煮る。

⑤10分くらい煮る。

⑥下ゆでしておいたいんげんを加えて出来上がり♪

かぼちゃには粉質系(ホクホク)と粘質系(ねっとり)の種類があります。一般的にはホクホク系が出回っていて、煮方でお好みの食感に仕上がりますよ。

ホクホク派には　ぐつぐついうくらいの火加減で、たまに鍋をゆすります。
ねっとり派には　水を多めに入れて静かに煮ます。

かぼちゃはすぐに煮崩れてしまうので注意！