

茄子とかぼちゃのそぼろあんかけ

材料	4人分	作り方
茄子	320g	①なすは縦横に1/4に切り水にさらす。 かぼちゃは8mm厚さで8枚に切る。 パプリカ・ピーマンは粗みじんに切る。 白ねぎはせん切りにし、水にさらす。 ②①のなすとかぼちゃを素揚げにする。 ③鍋に油を引き、豚ひき肉を炒める。 お酒を回し入れほぐすように炒める。 ④③にパプリカとピーマンを加え炒める。 ⑤④に水・和風だし・うすくちしょうゆ・みりん・砂糖を 加えて煮る。 ⑥⑤に水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろししょうが を加える。 ⑦②のなすとかぼちゃを器に盛り付け⑥のあんをかける。 あんの上に白ねぎを盛り付ける。
南瓜	320g	
サラダ油	適宜	
豚ひき肉	80g	
酒	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ1/2	
赤パプリカ	10g	
黄パプリカ	10g	
ピーマン	10g	
和風だし	小さじ1/3	
水	160ml	
うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1強	
おろししょうが	4g	
片栗粉	小さじ1と1/3	
水	大さじ1	
白ねぎ	16g	

