

*** * かぼちゃのカレーそぼろ煮 * ***

＜材料 4 人分＞

かぼちゃ・・・250g

豚ミンチ・・・30g

さやいんげん・20g

油・・・・・・適量

酒・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・小さじ1

こいくち醤油・大さじ1

カレーパウダー・・・少々

だし汁・・・・・・50cc(水にだしの素(顆粒)や、鳥だし(粉末)を入れてもかまいません。)

＜作り方＞

①かぼちゃは15mm角に切る。

②さやいんげんは、さっとゆでて、3cmに切る。(冷凍さやいんげんや冷凍枝豆むきみでもかまいません。)

③鍋に油を入れ豚ミンチとカレーパウダー、酒を入れて炒める。

④③にだし汁、こいくち醤油を入れひと沸かしし、かぼちゃを入れる。

⑤④に砂糖を入れ、弱火でじっくり煮る。(この時、水分がすくなければ、水をたしてください。)

⑥かぼちゃに火が通ったら、ゆでたさやいんげんを入れる。

※和風のかぼちゃの煮物も美味しいですが、暑い時季は、カレー風味の煮物もおいしいです。
かぼちゃの代わりにじゃが芋でも代用できますよ。

