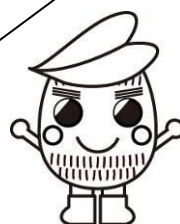


【揚げかぼちゃのそぼろあんかけ】



かぼちゃを素揚げすることで、煮くずれしにくくなり、「こく」が出ます。



いもっち

【材料】（4人分）

かぼちゃ	200g
揚げ油	適宜
〔そぼろあん〕	
鶏ひき肉	60g
しょうが	1かけ
玉ねぎ	1/2個
枝豆むきみ(ゆで)	10g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉(水)	小さじ1 (小さじ2)

【作り方】

- ① かぼちゃは、2cm角の角切りにする。
- ② しょうがは、すりおろす。玉ねぎは、薄いスライスまたは、あらいみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をしいてしょうがを炒め、鶏ひき肉、玉ねぎを炒める。調味料を加えて枝豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。
- ④ ①のかぼちゃを170℃～180℃に熱した油で素揚げする。
- ⑤ 揚げたかぼちゃに③のあんをかける。



くりっち

そぼろあんは、しょうがをきかせることがポイントです。煮たがんもどきや白身魚のからあげにかけたり、いろいろなものに応用できます。枝豆は、色どりで、小松菜やゆでたさやいんげんなどで代用できます。