



こまちゃんおすすめレシピ



副菜 ☆ かぼちゃのミルク煮

エネルギー 150kcal/食塩相当量0.5g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

かぼちゃ	320g
鶏ひき肉	80g
ひじき（乾物）	小さじ1
小松菜	1株
【A】	
牛乳	200ml
めんつゆ（3倍希釈）	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、3cm角に切る。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ③小松菜は2cm幅に切り、レンジ600Wで1分かけて水気を切る。
- ④鍋に①、②、鶏ひき肉、【A】を入れてよく混ぜてから火にかける。クッキングシートをかぶせ沸とうしたら中火にし、ときどき混ぜながら煮る。
- ⑤も加えて煮る。

ワンポイント：水のかわりに牛乳を使うことでコクとうまみができます。少ない塩分でもおいしく仕上がります。