

かぼちゃのこくま煮

【材料 1人分】

かぼちゃ	100g
豚こま切れ肉	30g
しょうが	1/3片
刻み昆布	ひとつまみ
A { しょうゆ	小さじ2
酒・砂糖	各大さじ1/2
水	1カップ
水溶き片栗粉	適量

※刻み昆布がない場合は、だし昆布をハサミで切って使うと良いです。

【オススメコメント】

かぼちゃはひと口大より大きく切った方が食べごたえがあります。



【作り方】

- ① しょうがは千切り、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② 豚肉はひと口大に切って、さっと湯通ししておく。
- ③ 鍋に、①、②、昆布、Aと水を入れ、中火で7～8分煮る。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

💰 1人分のおおよその値段 160円

★高齢者世代におすすめ