

主菜

副菜

かぼちゃと豚ひき肉のスパイシーサラダ



1人当たり

エネルギー：200kcal

塩分：0.5g

【材料 2人分】

A

- ・かぼちゃ 100g
- ・豚ひき肉 100g
- ・ごま油 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・赤とうがらし 1/2本
- ・みそ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・好みの葉野菜 100g
(レタス・キャベツ・水菜など)
- ・パプリカ(赤) 1/2個

【作り方】

- ① かぼちゃは種を除き、ラップに包んでレンジで柔らかくなるまで加熱する。(竹串を刺してスッと通るくらい) 1cmの厚さのくし形に切る。
- ② ピリ辛肉みそを作る。フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと小口切りにした赤とうがらしを加えて炒める。香りが出てきたら、ひき肉を加えて炒め、火が通ったら A の合わせた調味料を加えて煮詰める。
- ③ 器に葉野菜、かぼちゃ、肉みその順に盛りつけ、薄切りにしたパプリカを散らす。

*電子レンジは600Wです。

旬は7月から10月。カロテンが多く、
ビタミンCや食物繊維もたっぷり!

★ かぼちゃの保存方法 ★

・丸ごとのままの場合

新聞紙に包んで風通しのよい場所に置いておきます。室温15℃くらいで1~2カ月保存できます。

・カットしたものの場合

種とワタを取り、ラップに包んで冷蔵庫へ。数日で食べきれないときは、固ゆでにして冷凍しておきます。このとき小分けにしたり、つぶしておくともサラダやコロッケ、スープを作るときにすぐに使えて便利です。