



麺のつけダレ

地元今治の味を追求したご当地麺つゆです。

家庭の作り方を忠実に再現し、だしがしっかり効いてほんのり甘くクセになるおいしさ。

味付けの失敗がないからいろいろな料理にも大活躍します。

かぼちゃのそぼろ煮

約 162kcal (1人分)

【材料】(4人分)

かぼちゃ	1/2 個
水溶き片栗粉	
・ 片栗粉	小さじ 1
・ 水	小さじ 2
A	
・ 鶏ミンチ	100 g
・ しょうがのしぼり汁	1 かけ分
・ 麺のつけダレ	大さじ 2
・ 水	150cc



【作り方】

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切って、面取りをする。
- ② 鍋にAを入れ、混ぜながら火にかけて、かぼちゃの皮を下にして入れる。
- ③ 落とし蓋をして、弱火で12～15分程煮る。
- ④ 器にかぼちゃを盛る。残った煮汁に水溶き片栗粉を混ぜ合わせ、とろみをつけ、かぼちゃにかける。

【ポイント】

かぼちゃは皮膚や粘膜の抵抗力を高めるβ-カロテン、ビタミンCが豊富です。かぼちゃの大きさによって、調味料を加減してください。