

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏ミンチを入れて、ほぐしながら色が変わる程度に炒める。

ポイント ここでは炒め過ぎず、肉の色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- ② かぼちゃ、しめじ、玉ねぎの順に入れながら4分程炒め、ほうれん草を加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント かぼちゃは火が通りにくいので、最初に入れて炒めていきましょう。



- ③ 具材に火が通れば、水150ccとタレを入れてなじむように混ぜ、水溶き片栗粉(下準備参照)を加えて全体にとろみをつける。

ポイント 水溶き片栗粉を加えたら、全体を混ぜながらとろみをつけましょう。



- ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けてかるく焼き色がつくまで加熱する。

ポイント チーズの量は、お好みでのせてください。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	200g	しめじ	40g
かぼちゃ	80g	ミックスチーズ	80g
玉ねぎ	70g	片栗粉	1袋
ほうれん草	60g	タレ(イタリアントマトソース)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	小さじ2(水溶き片栗粉用)
水	150cc		

下準備

片栗粉1袋を水小さじ2で溶いておく。…水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

トマトピューレ	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1・1/2	おろしにんにく	小さじ1/4
顆粒コンソメ	大さじ1		

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1〜4を参照してください。

一言コメント

手順③で味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。