

かぼちゃフライの肉みそかけ



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
かぼちゃフライ	40 g	160 g	① かぼちゃフライは揚げ油で揚げる。 ② フライパンに油をひき、しょうが、鶏ひき肉、酒を加えて炒める。 ③ ②のひき肉に火が通ったら、調味料、水を加え、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ④ ①に③をかける。
揚げ油	適量	適量	
鶏ひき肉	15 g	60 g	
おろししょうが	0.3 g	1.2 g	
酒	1.2 g	4.8 g	
豆みそ	7.5 g	30 g	
中双糖	6.8 g	27.2 g	
水	5 g	20 g	
片栗粉	0.7 g	2.8 g	