かぼちゃの肉詰めあんかけ

＜材料　４人分＞

・かぼちゃ　　　　　　　　　　１個

Ａ　：　具　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Ｂ　：　あんかけ

・鶏ももひき肉　　　　　５００ｇ

・玉ねぎみじん切り　　　１個　　　　　　　　・めんつゆ　　　　　　　　大さじ４

・片栗粉　　　　　　　　大さじ２　　　　　　　・白だし　　　　　　　　　大さじ２

・パン粉　　　　　　　　大さじ４　　　　　　　・水　　　　　　　　　　　　２００ｃｃ

・卵　　　　　　　　　　　　　２個　　　　　　　・片栗粉　　　　　　　　　小さじ２

・マヨネーズ　　　　　　大さじ３

＊おいしい秘訣はマヨネーズです！

＜作り方＞

1. かぼちゃはよく洗い、半分に切り、種を取ります。ラップをして、電子レンジで

８００Ｗ６分チンします。冷めるまで放置します。

1. Ａの材料をすべて合わせ、手でよくこね混ぜ合わせる。粘りが出るまで混ぜ合わせます。
2. かぼちゃの穴に小麦粉をまぶします。

肉だねを詰め、ラップして電子レンジで１０分くらいチンする。

1. 半分に切り、肉に火が通っているか確認する。まだなら、更にレンジにかける。
2. 小鍋にＢを入れ、弱火にかける。全体をかき混ぜて、とろみを加減確かめる。

かぼちゃにあんをかけて出来上がり！

＊電子レンジで簡単に作れます。

　隠し味は何と・マヨネーズ！マヨネーズの油分で肉がふっくらと蒸されます。

