



12月



### <かぼちやのそぼろ煮> by cookpad.

(4人分)

- ・かぼちや 1/2コ
- ・豚ひき肉 150g
- ・しょうがすりおろし 1片
- ☆水 300cc
- ☆酒 大3
- ☆しょうゆ 大2
- ☆さとう 大2
- ☆だしのだし 小1
- ・片くりこ 適量

- ① かぼちやは一口大に切り、電子レンジ600wで2~3分加熱しておく。
- ② ☆を合わせておく。
- ③ 油大1としょうが、ひき肉を入れ、火少々、大半に火が通ったら☆入れ、油断させず。
- ④ かぼちや入れ、おとしぐたをして、8~10分煮る。
- ⑤ やわらかくなれば片くりこいしりおつけろ



### <ビニール袋でやわらかきゃばツ>

(材料)

- ・きゃばツ 1/4コ
- ・ごま油 大2~
- ・塩 小1/2~
- ・白ゴマ 大1~

- ① きゃばツを手で適当な大きさにちぎり、ビニール袋に入れる。
- ② ビニール袋に、塩、ごま油をふりかけシャカシャカビニール袋をふる。
- ③ ビニール袋から取りだしお皿に盛り、ゴマをかけたら完成

