

コリンキーとズッキーニのあんかけ

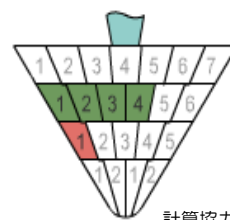
材 料 (4人分)

コリンキー	1 個
ズッキーニ	1 本
パプリカ	1/2 個
豚ひき肉	100g
しょう油	適量
砂糖	適量
片栗粉	適量
水	適量
油	適量



(一人分の栄養価)

エネルギー	354kcal	たんぱく質	8.9g
脂質	15.0g	炭水化物	46.0g
食塩相当量	0.7g		



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

作 り 方

- ① コリンキーは皮をむいて、中の種を取り、お好みの大きさに切り、ズッキーニ・パプリカも同様にお好みの大きさに切る。
- ② フライパンで①を炒め、火が通ったら、皿に盛る。
- ③ 豚ひき肉を炒め、しょう油と砂糖で味付けし、水で溶いた片栗粉を加えて、あんを作る。
(しょう油・砂糖・片栗粉・水の分量は、お好みの味やとろみ具合で、適宜調整してください。)
- ④ ②で盛り漬けた具材に、③で作ったあんをかける。

食材紹介

コリンキーとは、生食用に作られたカボチャのことで、中の種を取って皮ごと食べられます。カボチャのようなホクホク感はありませんが、くせの無いあっさりとした味で、ズッキーニに似ています。浅漬けにしたり、お味噌汁の具にしたり、天ぷらにしても美味しいですよ。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 武山支部