

◆かぼちゃのミルク煮

食品名	数量	調理指示
鶏肉もち ひき肉	25g	ボイル
かぼちゃ	30g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期はつぶす
キャベツ	10g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
塩	少々	中期は使用しない
上白糖	少々	中期は使用しない
粉ミルク	40mL	
だし汁	60mL	
片栗粉	適量	

<作り方>

① かぼちゃを1/8程度にカットする。種とワタを取り除き、耐熱容器に入れ、水を大さじ2加える。軽くラップをし、電子レンジ（600W）で約4分柔らかくなるまで加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、必要な量を切り分ける。
② かぼちゃは、みじん切りまたは、つぶす。キャベツはみじん切りにする。
③ 鶏ひき肉、かぼちゃ、キャベツを指示どおりに溶いた粉ミルクを加え煮る。
④ 調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。