

冷凍かぼちゃのレシピ° by フィールド



冷凍かぼちゃ（乱切り）がフィールドのラインアップに追加されました！

● かぼちゃのそばろあんかけ



材料

冷凍かぼちゃ（乱切り）	500g
鶏むねひき肉	100g
油	適量
青ネギ	適量
あんかけ調味料	適量
水	100cc

- ① 熱した鍋に油をひき、鶏むねひき肉を炒めます。
- ② 冷凍かぼちゃは耐熱皿に皮を下にして並べてラップをかけて電子レンジで加熱します。
- ③ 鶏ひき肉を炒めた鍋にあんかけ調味料と水を入れ加熱します。
- ④ 鍋に加熱したかぼちゃを入れて和えます。
- ⑤ お皿に盛り付け青ネギを散らします。

とってもカンタンなので、
ぜひ試してみてくださいね♪



中国の大地が育てたニンニク・生鮮野菜・冷凍野菜・農産物加工品

株式会社 フィールド

TEL:03-5609-7680 FAX:03-5609-7689