

■五目炒め



【材料・4人分】

・かぼちゃ	200g
・にんじん	100g
・ピーマン	4個
・鶏ミンチ	100g
・油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ2

【作り方】

1. かぼちゃ、にんじん、ピーマンはそれぞれ皮や種をとり、1.5cm角に切る。
2. かぼちゃとにんじんは堅めにゆでておく。
3. フライパンに油を熱し、鶏ミンチを炒め、色が変わったら、かぼちゃ、にんじん、ピーマンを加えて炒め、しょうゆと酒をからめる。