

# 蒸しかぼちやのグルテンあんかけ



かぼちやの栄養をそのまま  
いただくために蒸してみよう。  
ほくほくあつあつ、おいしいね。

一見「かぼちやのそぼろ煮」のよう  
ですが、実は蒸しかぼちやにとろみ  
をつけたグルテンバーガーをあんをか  
けた、とてもヘルシーなメニュー。

野菜だけしか使っていないとは思  
えない仕上がります。蒸しかぼち  
やには豊富な栄養素がそのまま閉じ  
込められています。ほくほくのおいし  
さをお楽しみください。

## ■材料(4人分)

- ◎南瓜：200g
- ◎塩：少量
- ◎グルテンバーガー：120g
- ◎生姜：5g
- ◎水：200cc
- ◎出しの素：3g
- ◎みりん：小3
- ◎薄口醤油：小1
- ◎塩：小1/2
- ◎片栗粉：大1
- ◎水：大1

## ■作り方

- ①南瓜を一口大に切って塩を振り  
10分位蒸しておく
- ②水にグルテンバーガーと生姜を  
入れて沸騰して出しの素とみり  
ん、醤油を入れて煮る
- ③塩で調味し、沸騰させて水溶き  
片栗粉でとろみをつける
- ④1の南瓜に3のあんをかける

# 揚げ物

魚の揚げ煮

魚のおろしソース浸け

すり身魚の五日揚げ

グルテン団子の野菜あんかけ

鶏ささ身のレモン煮

魚のマリネ

乾煎魚

鶏のから揚げ

グルテンミートカツ

レバーの竜田揚げ

レバーのオーロラ煮

豚肉の変わり和え

グルテンミートの酢豚風

鶏肉のチリソース

鶏肉と野菜のケチャップ煮

鯖のおろし煮

