

有明かぼちゃと 鶏ひき肉のはさみ蒸し



安曇野食材
×
ご当地ほりにし



材料

かぼちゃ	300 g
鶏ひき肉	200 g <A>
キムチ	100 g <A>
片栗粉	大さじ1 <A>
ほりにし	大さじ1 <A>
チーズ	60 g

- ①かぼちゃは1.5cmのくし形に皮つきのまま切り、キムチは細かくきざむ
- ②<A>をよく混ぜる
- ③耐熱皿にかぼちゃと②を挟むようにして並べる
- ④③にふんわりラップをして600Wのレンジで6分加熱する
(鶏肉に熱が通るまで)
- ⑤④にチーズをのせてラップをふんわりかけて1~2分レンジで温めてチーズが溶けたら完成

