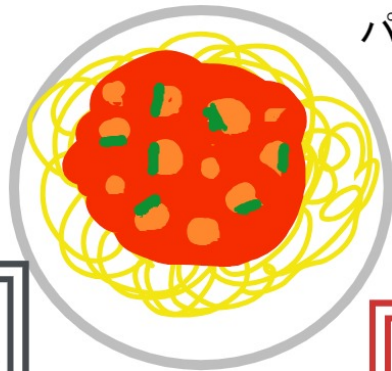


# カボチャの皮のミートソース



パスタにかけて  
食べたら  
美味しいね!



苦手な子でも  
たべれるかもね!

ぼかくん

## 材料

合いびき肉  
カボチャの皮  
玉ねぎ  
ケチャップ  
コンソメ  
塩、砂糖

## 作り方

- 1 カボチャの皮をゆでて柔らかくする。
- 2 玉ねぎカボチャの皮をみじん切りにする。
- 3 合いびき肉をいためる。
- 4 玉ねぎを入れ炒める。  
そしてカボチャの皮も入れ炒める。
- 5 そこにコンソメ、ケチャップ、砂糖を入れ5分ぐらい煮込む  
そして塩で味をととのえて完成。