



## 「冬瓜と鶏肉の煮物」



- 白瓜 1/2 本は種とワタを取りのぞき、皮はピーラーでむく。  
1~3cmの好みの幅の乱切り(棒状、いちょう切りでもOK)に切る。  
豚バラ薄切り肉(小間でもOK)100g~は2cm幅くらいに切り、塩、片栗粉をまぶしておく。  
生姜 1/2 片、ねぎ 10cm くらいは千切りし、にんにく 1/2 片は包丁で潰しておく。  
フライパンに油とにんにくを入れ、香りが立ってきたらにんにくを取り出し、  
生姜、ねぎ、豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったら白瓜を加え炒める。  
白瓜が半透明になったら、酒大 1 を入れ蓋をして蒸し煮し、白瓜に火が通り好みの固さになったら  
塩・白だし or しょう油 or 味噌 or オイスターソースなどの好みの調味料で味を整えて出来上がり。  
\* 冬瓜で作る事が多いレシピですが白瓜でも美味しいです。  
白瓜の方が固さがあり、歯応えがある仕上がりになります。  
柔らかく、味を染み込ませたい場合は下茹ですると良いです。  
\* 豚肉を鶏ももにしても美味しいです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや  
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。  
皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880