



「冬瓜の鶏ひき肉あんかけ」



ミニ冬瓜半玉約 500g は種、ワタをスプーンなどで取り除き、皮をむき、ひと口大に切る。

(皮が硬いのである程度小さくしてからむいたり、ピーラーを使ったりすると良いです)

鍋に湯を沸かし、冬瓜を入れ3分ほど下茹でし、ザルにあげる。

深めのフライパンまたは鍋にごま油(サラダ油でもOK)、鶏ひき肉 200g を色が変わるまで炒める。

醤油、みりん、酒各大3〜と水1カップほどと茹でた冬瓜をいれ、

落とし蓋をして弱火で10分ほど煮る。(途中、しゃもじや木ベラで優しく混ぜ合わせてください)

冬瓜に竹串がスッと通ったら鶏がらスープの素を少量いれ、優しく混ぜ、味を整える。

水溶き片栗粉を細かく加えながらとろみを付け器に盛り、好みで生姜千切りをのせて出来上がり。

*写真は椎茸が入ってます。

ひき肉と一緒に炒めるとコクと香りが増します。

*水の分量はお好みで。トロトロスープっぽく食べても美味しいです。



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