



★冬瓜の鶏そぼろ煮★



<材料>約3人前

冬瓜…約400g

鶏ひき肉…150g

油…大1

すりおろし生姜…適量

だし汁…300cc

酒、みりん、しょうゆ…各大2

塩…少々

片栗粉…大1

剥き枝豆…お好み

<作り方>

- ①冬瓜を縦、横に四つ割りにし、スプーンで種とワタを取り、外側の皮を包丁でそぎ落とす
- ②冬瓜を食べやすい大きさに切り、鍋に冬瓜、冬瓜が浸るくらいの水(分量外)を入れ冬瓜に竹串が刺さるくらいまで下茹でをしザルに空ける(下茹でなので柔らかくならないように注意！)
- ③鍋に油をひき弱火ですりおろし生姜を香りが立つまで炒め鶏ひき肉を入れほぐしながら炒める
- ④鶏ひき肉に火が通ったら、だし汁、酒、みりん、しょうゆ、塩、冬瓜を入れコトコト煮る
- ⑤味見をして味が足らなければ追加する。(煮詰めていくと味が濃くなるので気を付けてください！)
- ⑥味が整ったら、片栗粉を水で溶き、鍋に回し入れながらとろみをつけて完成！！

※保育園では剥き枝豆を④の時にに入れて調理しています。

だし汁には顆粒だしや白だし、めんつゆ等でも代用できます。顆粒だしや白だし、めんつゆを使う場合は味が濃くなるので調整してください(*´ω`*)

