

冬瓜のくず煮



材 料

・鶏ミンチ	50g	
・冬瓜	250g (1/8個)	
・人参	1/4本	
・いんげん	2本	
・おろし生姜	小さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・醤油	大さじ1	
・みりん/酒	各小さじ1	
・片栗粉	大さじ1	} A
・水	大さじ1	
・だし汁	200ml	

作 り 方

1. 冬瓜は、皮をむき、種を取り1口台に切ります。いんげんは、斜めに切ります。鍋にお湯をわかし、冬瓜をさっと湯通しして、取り出します。鍋に塩を加えいんげんを入れ約3分湯がき、ザルにあけます。
2. 人参は、皮をむき1cm幅のいちょう切りします。
3. 鍋に酒・みりん・鶏ミンチ・生姜を入れ鶏ミンチほぐしてから火にかけます。だし汁・調味料を加え、味を整え人参を入れて弱火でコトコト柔らかくなるまで煮ます。
4. 3に冬瓜を入れ柔らかくなると強火にし、Aを回し入れ約1分煮て、火から下します。
5. 6を器に盛り付け、最後にいんげんを盛り付けるとできあがりです。