

冬瓜のそぼろ煮

そぼろの入っただし汁で冬瓜をとろとろに煮込みました



材料 (4人分)

冬瓜	……	1/2個
合い挽き肉	……	150g
<合わせ調味料>		
砂糖	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/4
しょうがのすりおろし	……	小さじ1
だし汁	……	300ml
水溶き片栗粉	……	適量1
なたね油	……	小さじ2
オクラ	……	2本

作り方

- 1 冬瓜は大きいスプーンでわたを取り除く。皮を厚めにむいて一口大に切る。
- 2 鍋になたね油を熱し、ひき肉を入れてほぐしながら菜箸で炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、冬瓜を加えて炒めあわせる。
- 4 砂糖、みりん、酒、しょうゆ、塩、しょうがのすりおろしをボウルなどにいれ混ぜて合わせ調味料を作る。
- 5 3にだし汁、4の合わせ調味料を加えて弱火で煮る。
- 6 15分程経って、冬瓜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を回し入れる。とろみがついたら火からおろす。
- 7 オクラはさっとゆでて、薄切りにする。
- 8 冬瓜を器に盛り、オクラを飾ってできあがり。