

# 冬瓜のそぼろあんかけ

冬瓜に鶏のうまみをふくませました



## 材料(4人分)

鶏ひき肉	…………	150g
冬瓜	…………	400g
しめじ	…………	1パック
なたね油	…………	大さじ1
しょうがのみじん切り	…………	小さじ1
片栗粉	…………	大さじ1
<合わせ調味料>		
だし	…………	200ml
砂糖	…………	大さじ1
みりん	…………	大さじ2
しょうゆ	…………	大さじ1
塩	…………	少々
葱	…………	2本

## 作り方

- 1 どうがんは、種とわたを取り除き皮をむき、2~3cm 角に切り、熱湯で5分程度ゆでる。しめじは石づきを除き食べやすい大きさにほぐす。葱は細かく切る。
- 2 鍋に油としょうがを入れて加熱する。生姜の香がたってきたら、ひき肉を入れ、菜箸3~4本で混ぜながらいりつける。肉がポロポロになって色がかわったら合わせ調味料を入れる。
- 3 合わせ調味料が沸騰したら、どうがんを加え、10から20分程度煮る。
- 4 冬瓜がやわらかくなったら、しめじを入れ、2-3分煮て、最後に大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 器に盛り付けて、葱を散らす。