

レシピ紹介

『冬瓜と鶏そぼろあんかけ』



【材料】

- ・冬瓜・・・・・・・・50g
- ・鶏ひき肉・・・・10g
- ・生姜・・・・適量
- ・しょうゆ・・・・4g
- ・さとう・・・・2g
- ・片栗粉・・・・適量
- ・かつおだし・・適量

★作り方★

- ① 冬瓜は食べやすい大きさに切り、かつおだし、しょうゆ、さとうで煮る。
- ② 鶏ひき肉を鍋で炒め、①の煮汁を加え、よく煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。

