



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



冬瓜は
水分が多いので
電子レンジで
加熱すると
ジューシーに
仕上がります



冬瓜を満喫してみよう！ 冬瓜のそぼろ煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
127kcal	1.6g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

冬瓜	300g
鶏肉 ももミンチ	100g
生姜	1/2片
A	
白だし	大さじ2
みりん	小さじ1/2
水	100ml
B	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

■作り方

- ① 冬瓜は種とワタを取り除いて皮を厚めに剥き、ひと口大に切り、生姜はせん切りにする
- ② 深めの耐熱容器に①、ミンチ、Aを入れて、ミンチをほぐすように混ぜ合わせる
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで冬瓜が半透明になり、竹串がすっと通る柔らかさになるまで7分程度加熱する
- ④ ③を全体にしっかりと混ぜ、Bを回し入れてさらによく混ぜる
- ⑤ ④をラップを外したまま再び600Wの電子レンジで1分程度加熱し、しっかりととろみをつける



温かいままでも、冷やしても美味しくお召し上がりいただけます♪

cooking memo