

トウガンのそぼろ煮



材料（4人分）

トウガン	…	皮つき 700g
サラダ油	…	大さじ 1
鶏ミンチ肉	…	200g
だし汁	…	400cc
A 砂糖	…	大さじ 1
しょう油	…	大さじ 2
酒	…	大さじ 1

作り方

- 1) トウガンは皮と種を取り除いて大きめの乱切りにし、熱湯で半透明になるまで下茹でする。
- 2) 鍋にサラダ油を引き、鶏ミンチ肉を入れてそぼろになるまで炒める。
- 3) ②にだし汁とトウガン、Aを入れて落とし蓋をし、味が染み込むまで煮込んだらできあがり。



お好みに片栗粉や土ショウガを入れても OK !



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

