

# とうがんの そぼろあん煮

やわらかくてトロッとしたうがんレシピ①

## とうがんのそぼろあん煮

### 材 料 (2人分)

とうがん(実) .....	350g
鶏ひき肉 .....	200 g
サラダ油 .....	適量
しょうがすりおろし…	小さじ1
三つ葉 .....	適量
★だし汁 .....	300ml ※まるものだしパック使用
★しょうゆ・酒・みりん .....	各大さじ1
★砂糖 .....	小さじ1
水溶き片栗粉 .....	(水大さじ2・片栗粉大さじ1.5)

- とうがんのワタと種はスプーンで取り除き皮をむき、1cm幅のひと口大に切る(とうがんのワタと皮は捨てずに別料理に)。★を混ぜておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、すりおろししょうがを炒める。香りが立ったら、鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- 鶏ひき肉に火が通ったら、とうがんを入れて炒め合わせ、★を入れ沸騰したら落しブタをして弱中火で10分ほど煮る。
- とうがんに竹串を刺してスッと通るようになったら火を弱め、水溶き片栗粉を加えて再び煮立たせる。
- トロミがついたら器に盛り、お好みで三つ葉をのせてできあがり♪

### コツ・ポイント

- とうがんは煮込みすぎるとトロけてしまうので、竹串がスッと通るくらいで。
- 冷まして味をしみ込ませてから食べるとおいしいです。
- 味つけはお好みで調整してください。しょうゆやだしパック中身などで調えてください。