



# とうがんの そぼろあん煮

やわらかくてトロツと～とうがんレシピ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)

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ とうがんに竹串を刺してスツ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。
- ⑤ 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、竹串がスツと通るくらいで。
- 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べてください。