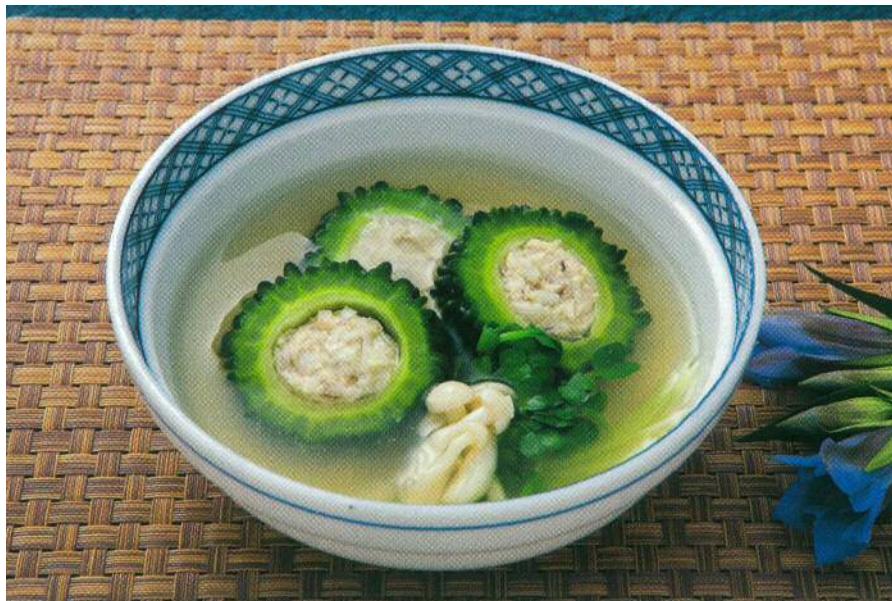


にがうりの肉詰め 銀あんかけ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	60kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	0.2g
炭水化物	5.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g

材料 (2人分)

主菜
肉類

にがうり 1本(80g)
鶏ささみひき肉 60g
生しいたけ 20g
根深ねぎ 40g
しょうが 5g

A { 清酒 小さじ1
食塩 少々
かたくり粉 小さじ1/2
あん
[清酒 小さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ1

水溶きかたくり粉
[かたくり粉 小さじ2/3
水 小さじ2/3

作り方



- ① にがうりはスプーンで中をよくくり抜き、さっと熱湯に通す。
- ② 生しいたけ、根深ねぎ、しょうがはみじん切りにし鶏ささみひき肉とAを入れてよく練る。
- ③ ①のにがうりに②を詰め込み、適当な幅に切る。
- ④ ③をひたひたの湯で茹でる。肉詰めが煮えたら、取り出す。残った煮汁を少し煮詰め、うすくちしょうゆ、清酒を加えて味を調え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器ににがうりの肉詰めに盛り、あんをかける。
※好みでゆずの皮、かいわれだいこんなどを添える。

コメント

にがうりのほのかな苦みがアクセントで薄味でもおいしくいただけます。
肉詰めの材料はお好みの野菜や香辛料を色々加えアレンジできます。

作成者 / 横道ゆかり 様 (肝付町)