



白うりの肉味噌あんかけ

	材料	1人分		準備
	白うり	100g		白うり→縦2つ割りして皮を剥き、種を除いて横に3cm幅に切る。
	だし汁 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ	120cc 小匙1 小匙1 小匙1/2 小匙2		だし汁→水130ccを沸騰させ、かつおぶし4gを入れて火を止め、約10分後ザルでこす
	サラダ油 胡麻油 土生姜 葱 豚赤身挽肉	小匙1/2 小匙1/2 小匙1/2 大匙1 25g		土生姜→みじん切り 葱→みじん切り
	白うりの煮汁と水	50cc		
A	赤味噌 濃口しょうゆ 酒 砂糖	大匙1/2 小匙1/2 小匙1/2 大匙1		
	片栗粉	少々		

作り方

- ① 白うりを鍋に入れ、だし汁を加えて中火で10分煮、酒、みりん、砂糖を入れて弱火にし、5分煮たらしょうゆを加えて半透明に柔らかくなるまで煮含める。
- ② フライパンにサラダ油と胡麻油を熱して生姜と葱を炒め、香りが出たら豚挽肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ③ ②へAを合わせてよく混ぜたものを加え、3分程弱火で煮て片栗粉の水どきでとろみをつけ、肉味噌あんを作る。
- ④ 煮含めた白うりと煮汁を器に盛り、肉味噌あんをかける。