

10/30 (金) かぼちゃの中華風そぼろ煮 (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

かぼちゃ：200g

豚ひき肉：100g

生姜・長ねぎ：各適量

かいわれ菜(小ねぎ)：適量

A {
スープ：200ml
濃口醤油：大さじ1+小さじ2
酒：大さじ1
砂糖：小さじ2
こしょう：少々

サラダ油：小さじ2

水溶き片栗粉(同割)：小さじ2

(仕上げ) ごま油：小さじ1

- ① かぼちゃは種とワタを取り、2cm幅のくし切りにして、長さを半分に切る。生姜・長ねぎはみじん切りにする。かいわれ菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①のかぼちゃを入れて、両面焼き、こんがりとし焼き色がついたら、いったん取り出す。
- ③ ②の鍋にひき肉を入れ、ほぐしながら炒めて、①の生姜・長ねぎを加え、香りが立ってきたら A を加えて、②のかぼちゃを戻し入れ、ふたをして10~13分ほど煮る。
- ④ ③のかぼちゃに竹串を刺し、スッと通るくらいになったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油を回し入れて仕上げ、器に盛り、①のかいわれ菜を散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。