

冬瓜と鶏肉の煮物

材料 (2人分)

冬瓜	1/4個
鶏もも	1枚
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ3
だし汁	400~500cc
水溶き片栗粉	大さじ1ぐらい



作り方

1. 冬瓜は種をとって厚めに皮をはぎ一口大に切り、竹串が通るぐらいに熱湯から下茹でする。
2. フライパンに茹でた冬瓜を並べ、一口大に切った鶏もも、だし汁、酒を入れて煮る。
3. 5分ほどしたら、みりん、薄口しょうゆを入れてさらに10分ほど煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

所要時間	30分
主な調理器具	鍋、フライパン