

調理時間



約20分

野菜をしっかり食べよう！ きゅうり 健康レシピ！

きゅうりのあんかけ

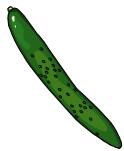
(材 料) (4人分)

- 太きゅうり・・・1本
- 鶏ミンチ・・・40g
- だし汁・・・200cc
- 砂糖・・・小さじ1
- ★ 薄口しょうゆ・大さじ1
- ★ みりん・・・ 小さじ1
- ◆ 片栗粉・・・ 大さじ 1/2
- ◆ 水・・・ 大さじ 1/2

(作り方)

- ① 太きゅうりの皮をむく。
- ② 縦半分または、四つ割りに切り、スプーンなどで種をとる。3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁、砂糖、太きゅうりを入れて火にかける。煮立ったら★の調味料と鶏ミンチを加え5分ほど煮る。
- ④ 一旦火を止め、◆の水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑤ かき混ぜながら、再度火に掛けとろみがついたら火からおろし、出来上がり！

一口メモ



- ・成長し過ぎた太きゅうりは、果肉が厚く肉質もしまっていて、加熱料理にするとおいしく、頂けます。
- ・5分程度の加熱で、ほどよく歯ごたえのある食感になります。トロトロの食感に仕上げたい場合は、長めに加熱を！
- ・低カロリー、塩分控えめのおすすめの一品です。

鶏ひき肉の代わりに、えびやツナ缶でもおいしく頂けます。



温かなくても、冷たくても、おいしく食べられます。

栄養価 (1人分) : エネルギー 31kca 塩分 0.1g