



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【里25】 夕顔のあんかけ (コンソメ風味)

地元の材料を使いながら、手軽でおいしい味付けにしました。
ほかにも色々味付けを変えてお試しください。

⇒クリックすると拡大になります



材料



1 に対応



1 に対応



2 に対応



3 に対応





5に対応



完成

● 材料： 4人分

- | | |
|----------|---------|
| ・夕顔 | 1kg |
| ・とりひき肉 | 150g |
| ・生姜すりおろし | 大さじ2分の1 |
| ・調味料 | |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| コンソメ | 1個（市販品） |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・水 | 600cc |
| ・水溶き片栗粉 | 適量 |

● 作り方

1. 夕顔は5 c mくらいの輪切りにして皮をむく。半分に切って中の種を取り除き、3 c mの幅に切る。
2. フライパンに適量の油をひき、弱火でひき肉を炒め、おおむね火が通ったら生姜のすりおろしを入れる。香りがたってきたら火を強め、夕顔を加えて全体に油がまわるように炒める。
3. ナベに水600 c cを加え、夕顔が半透明になるまでアクを取りながら煮る。(10~15分が目安)
4. 夕顔は、軟らかくなったところで砂糖・酒・しょう油で味を整え、うつわに盛り付ける。
5. 煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけたら、盛り付けた夕顔にかけて出来上がり。