










# 太きゅうりのそぼろあんかけ

## 作り方

### 材料（4人分）

- 太きゅうり 800g 
  - 鶏ひき肉 70g 
  - しょうが 15g 
  - だし汁 400cc 
  - 砂糖 大さじ2 (18g) 
  - みりん 小さじ1 (6g) 
  - 薄口醤油 大さじ1と1/2 (27g) 
  - 片栗粉 小さじ1/3 (1g) 
- 同量の水で溶いておく。
- 油 小さじ1/3 (1.3g) 

### 栄養価（1人あたり）

エネルギー：88kcal  
たんぱく質：4.5g  
脂質：2.3g  
炭水化物：10.7g  
食塩相当量：1.2g

① 太きゅうりは皮をむき、縦半分にしてからスプーンで種を取る。



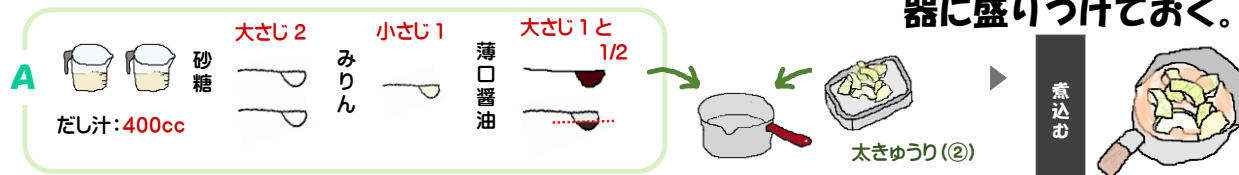
② 2cm程度の厚さに切る。



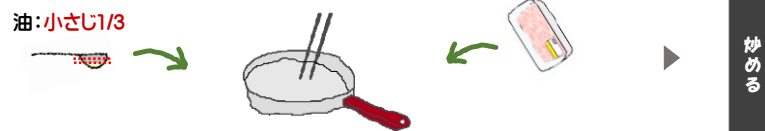
③ しょうがは針のように細く切って、水にさらしておく。



④ Aを入れた鍋で②を煮込み、味を含める。太きゅうりを取り出して器に盛りつけておく。



⑤ フライパンに油を入れ、ひき肉を炒める。



⑥ ⑤に、太きゅうりの煮汁を入れて煮立てる。水溶き片栗粉を加え、そぼろあんにし、盛りつけた太きゅうりの上にかける。



⑦ しょうがをのせる。

