

南瓜の煮物

材料：南瓜 1/4個(400g~450g)、鶏肉 150g、醤油(A) 250cc、酒(A) 250cc、砂糖(A) 25g、塩(A) 少々、油揚げ 2枚、水 1杯、片栗粉 1/2杯、ごま油 少々



作り方：1. 南瓜は皮を剥き、4等分に切る。鶏肉は一口大に切る。

2. 鍋に油揚げを敷き、水、醤油(A)、酒(A)、砂糖(A)、塩(A)を加える。

3. 中火で煮込み、鶏肉を加える。

4. 鶏肉が煮えたら、南瓜を加える。

5. 南瓜が柔らかくなったら、片栗粉を溶かした水を加えてとろみをつける。

6. 仕上げにごま油を加える。

7. できあがり。

8. 器に盛り付ける。

9. 完成。

10. お召し上がりください。

11. 召し上がりの際は、お召し上がりください。

12. 召し上がりの際は、お召し上がりください。

13. 召し上がりの際は、お召し上がりください。

