

『 冬瓜と干しエビの煮物 』

材料(4人分)

冬瓜	1 / 4 個	(8 0 0 g)
干しエビ		2 0 0 g
しょうが		1 片
味覇	1 小	カツ
スープ	1 大	2) 1
酒	大	じ 1 弱
砂糖	小	じ 1 / 4
塩	大	じ 1 / 2
しょう油		適量

油



作り方

- ① 冬瓜は、皮の緑が残るように薄くむき、2cm厚さの食べやすい大きさに切ります。しょうがは皮を剥いて千切りにします。
- ② 干しえびは1/2カップのぬるま湯に約30分浸け、さらに戻し汁ごとラップをかけ、電子レンジ強に1分30分かけて戻す。
- ③ 鍋に油大さじ1としょうがを入れて炒め、香りが立ったら冬瓜と、水気をきった干しえびを加えて、軽く炒め合わせ。
- ④ ③にえびの戻し汁、味覇スープ、酒、砂糖、塩を加え、中火で10～13分煮ます。
途中、しょう油を加えて2～3回鍋返しをし、全体に味を含ませます。器に煮汁とともに盛ります。