

# 冷凍冬瓜のレシピ by フィールド



フィールドの冷凍冬瓜は食べやすい大きさにカットしてあるので、必要な分だけ取り出し、すぐに使えて大変便利です。また、軽く下茹でしてあるため、素早い調理で味がしっかりと染み込み、いつでも簡単に「もう一品」が作れます！

## ● 冬瓜の和風そぼろ煮

冬瓜そのものの味は淡白で、ヘルシーな野菜です。加熱すると食感が柔らかくなり、のど越しも良いので、食欲のない時でもお召し上がりいただけます。冬はあたたかいまま、夏は冷やすのがおすすめです。



### 材料

- ・ 冷凍冬瓜 約 300g
- ・ 鶏ムネのひき肉 約 100g
- ・ ムキ枝豆 適量
- ・ 白だし(水4:白だし1) 約 200 cc
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 料理酒 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ おろし生姜 小さじ1~2
- ・ 水溶き片栗粉 大さじ3~4

- ① お鍋にごま油とおろし生姜を入れ、加熱してから鶏ムネひき肉を入れて炒めます。
- ② 鶏ムネひき肉に火が通ったら、白だし汁(水4:白だし1)200 cc をいれます。
- ③ 白だし汁が沸騰したら、冷凍冬瓜を凍ったまま鍋に入れます。(飛び跳ね注意)
- ④ 料理酒、みりんを入れ、灰汁を取りながらしばらく煮ます(目安 3~5 分位)。  
※ 長く煮ると柔らかくなりますが、あまり長く茹でると形が崩れるので、ご注意ください。
- ⑤ ムキ枝豆を入れてひと煮立ちさせます。
- ⑥ 一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れ(お好みに合わせ調整)、再び火にかけ、とろみをつけます。
- ⑦ お皿に盛り付けたら出来上がり！

とってもカンタンなので、ぜひ試してみてくださいね♪  
鶏がらスープの素と海老で作ると、中華風にアレンジできます。  
また、コンソメスープの素とベーコンで、洋風にしても合います。



中国の大地が育てたニンニク・生鮮野菜・冷凍野菜・農産物加工品

株式会社 フィールド

TEL:03-5609-7680 FAX:03-5609-7689