

太きゅうりのそぼろ煮

材料（4人分）

鶏ひき肉	32g
生姜	3g
酒	8g
太きゅうり	280g
玉ねぎ	240g
にんじん	32g
生しいたけ	32g
つきこんにゃく	40g
醤油	20g
砂糖	6g
塩	1g
うるめ削り（出し汁用）	8g
水	適量
かたくり粉	6g

（作り方）

- ① 生姜はすりおろす。太きゅうりは皮とタネの部分を除き、厚めのいちょう切りにする。玉ねぎ、生椎茸は角切り、にんじんは短めのせん切りにする。つきこんにゃくは湯通しする。
- ② うるめ削りで出し汁をとる。（※ご家庭では、和風のだしであれば構いません）
- ③ 鍋に鶏ひき肉と生姜を入れ、酒を加えて炒って加熱する。玉ねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、太きゅうりも加えて炒める。
- ④ ③に出し汁を加えて煮る。調味料を加えて味付けする。太きゅうりが柔らかくなったら、水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつける。

