

大長へちま 涼夏 を使った ゴマ油香るへちまのそぼろ煮

<< みんな大好きな体にやさしい優しいへちまの味わい >>



----- 材料（2人分） -----

大長へちま 涼夏	300g
豚ひき肉	120g
生姜のみじん切り	大さじ 1
ゴマ油	大さじ 2
塩	適量
胡椒	適量

A	
醤油	大さじ 1
日本酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1 + 1/2

----- 作り方 -----

- ① へちまは薄く皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② フライパンにゴマ油大さじ 1 を熱し、豚ひき肉を入れ、さっと炒めて塩・胡椒する。
- ③ 生姜のみじん切り、A の調味料を加え、汁気がなくなるまで加熱する。へちまを加えて蓋をし、弱火で 6～7分間加熱する。
- ④ 器に盛り付け、ゴマ油大さじ 1 をまわしかける。

※POINT

へちまの煮込み時間はお好みで！

