



北区の とっておきレシピ



かんたんにできる定番おかず♪

にがうりのおかか煮



レシピ作成協力者
野菜ソムリエ
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

にがうり	大1本
みりん	小さじ4
A 砂糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
かつおぶし	適宜

(1人分)
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.4 g

【作り方】

- ①にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ②鍋にAを入れ、砂糖が少し煮とけたら①を入れ、混ぜてふたをして弱めに中火で5分ほど煮る。
- ③ふたをはずし、水気がなくなるまで炒める。
- ④皿に盛り、かつおぶしをかける。



*盛り付けてから「かつおぶし」をかけるので、お鍋に残らず「かつおぶし」まで丸ごといただけます！量は、お好みでどうぞ。

