

# 冬瓜と鶏肉のあんかけ



【1人分栄養素】

エネルギー：246.5kcal

たんぱく質：14.5、脂質：15.8g

食塩相当量：2.8g

## 材料（4人前）

冬瓜…1/6個（600g）  
鶏もも肉…300g  
生姜…2かけ  
小ねぎ…少々  
酒…大さじ1  
塩こしょう…少々  
ごま油…小さじ1  
（A）  
醤油…大さじ1と1/2  
みりん…大さじ1と1/2  
顆粒和風だし…小さじ1  
水…200ml

片栗粉…適量

## 作り方

- ①冬瓜は種とわたを取り除き、皮をむき一口大に切ります。  
鶏もも肉も一口大に切ります。
- ②生姜は薄切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ③鶏もも肉に、塩こしょう少々と酒大さじ1を振り、揉み込みます。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉の皮目を下にして加熱し、両面に焼き色をつけます。
- ⑤④に冬瓜、薄切りにした生姜、（A）を加えて煮立ったら蓋をして弱火で15分程煮込みます。
- ⑥具材に火が通ったら水溶性片栗粉を入れて、かき混ぜながら中火で熱し、とろみがついたら火から下ろします。
- ⑦器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がり。

冬瓜にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、ナトリウムを身体の外に排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。

料理の  
ポイント



- ① 冬瓜の種とワタを取り除くには、  
大きいスプーンでくり抜くと簡単です。

- ② 鶏肉を熱する際は、その後に冬瓜とともに  
煮込むため完全に火が通らなくても大丈夫  
です。

煮込む際に鍋の蓋がない場合は、アルミホ  
イルを蓋として代用できます。



- ③ 水溶き片栗粉は、片栗粉：水 = 1 : 2  
の割合で作って下さい。

とろみの様子を見て、お好みで調整し  
て下さい。

**できあがり！**

