

冷製仕立て

つみれと冬瓜のトロトロ煮

ダイショー 鶏つみれのタレ

材料: 上記のタレの味付け肉 1P

(若鶏つみれ又は、豚つみれ)

冬瓜 1/4個

オクラ 1袋

水 700cc

顆粒だし 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

カニカマ 2~3本

- ①冬瓜、オクラをカットしカニカマは手でさく。
- ②鍋に水、約700cc、お好みの顆粒だし(ほんだしなど)酒、みりん、冬瓜、オクラを入れ火にかけてフツフツしてきたらつみれをスプーンで丸めながら入れていき、冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ③冬瓜が柔らかくなってとろみがついたら仕上げにカニカマを入れる。温かいままでも美味しいですが、氷水にあてて冷たくサラッとお召し上がりください(^_-)☆

