

スイカの皮の煮もの

～スイカ料理～

(約4人分)



■材料

スイカの皮	200g・・・外側の皮をむく
かつお昆布出汁	200cc
長州黒かしわ鶏胸肉	小1枚・・・そぎ切りにする
片栗粉	適宜
醤油	大さじ1
味醂	大さじ2
塩	少々

■作り方

- ① スイカの皮は外皮をしっかりむき3、4cm角に切る
- ② 鍋にかつお昆布出汁を入れ醤油、塩で味付けし、①のスイカの皮と片栗粉をまぶした鶏胸肉を加え、ことごと煮含める(15分から20分・・・スイカが柔らかくなれば良い)