

# ♪にがうりの肉詰め煮♪

＜材料の目安＞

- ・にがうり 1本
- ・豚ひき肉 200g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・片栗粉 適宜
- ・ナンプラー 適宜



＜作り方＞

- 1.にがうりは 3cm くらいの輪切りにして、スプーンなどでワタをくりぬく。
- 2.にんにくとしょうがはみじん切りにして豚挽き肉と合わせる。あれば香菜的の根のみじん切りも混ぜる。
- 3.にがうりの穴にひき肉をしっかりと詰めて、表面に片栗粉をまぶす。
- 3.鍋に並べいれ、水を 1cm くらいの深さまで入れて、ナンプラーを加え火にかける。  
沸騰したら弱火にして 20 分くらい煮込む。

