

## 12 シブイのピリ辛あんかけ

料理名	シブイのピリ辛あんかけ
材料	ひき肉 100g 冬瓜 1個 玉ねぎ 1/2個
副材料	島唐辛子 だし汁2カップ 片栗粉 水 塩 しょうゆ
調理方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 角切りにした冬瓜をだし汁に入れて煮込む。</li><li>2. 玉ねぎをみじん切りにする。</li><li>3. ひき肉と島唐辛子、玉ねぎを炒める。</li><li>4. 水溶き片栗粉と塩、しょうゆを加える。</li><li>5. 器の冬瓜に(4)のあんをかける。</li></ol>
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	瓜を方言でシブイという。ビタミンCが豊富である。
出典	沖縄県『沖縄100の健康料理』沖縄県農林水産部 流通政策課 <a href="https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2695/">https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2695/</a>
情報提供者	