



### 【材料】(2人分)

スイカの皮(白い部分) … 1/4 個分  
鶏手羽元 … 4~6 本  
醤油 … 大さじ2~3 杯  
みりん(砂糖でも可) … 適宜  
油 … 適宜  
水 … 1 カップ(250ml) 程度

スイカの白い皮はくせがないのでいろいろな味付けが楽しめます。



スイカの皮を捨てずに食べよう

## 鶏肉とスイカの皮の煮物

【作り方】 ⌚ 調理時間約20分

- 1 スイカの皮の、緑色の部分をむく。
- 2 スイカの皮の白い部分を、3~4cm角に切る。
- 3 油をひいた鍋を熱し、②で切ったスイカの皮を入れて軽く炒める。
- 4 鶏手羽元を加えて軽く炒める。
- 5 水、醤油、みりんを加え、弱火で煮る。
- 6 煮ている途中で水が足りなくなったら、適宜追加する。
- 7 十分に火が通り、味が染みたら出来上がり。

※スイカの皮に赤い部分が多く残っていると、煮汁に甘み加わるため、味見して、調味料を加減すること。



エコ技!!

捨ててしまいがちなスイカの皮の白い部分を、大根やトウガンの代わりに使います。