



こんな一品いかが！？

★冬瓜の水晶煮



材料（1人分）

冬瓜	100g
土生姜	1.5g
だし汁	30cc
料理酒	2cc
薄口醤油	1.5cc
塩	0.1g
片栗粉	1.5g
えだまめ	7g

作り方

- ① 冬瓜の皮をむき、食べやすい大きさに切って種を取る
- ② 土生姜はすりおろして生姜汁にする
- ③ ①の冬瓜は串が通るくらいまでだし汁(分量外)でボイルする
- ④ ②でボイルした冬瓜をAの煮汁で2～3分炊く
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁をいれる
- ⑥ ボイルした枝豆をかざり出来上がり



栄養成分（1人分）

エネルギー	36kcal	炭水化物	6.1g	たんぱく質	1.6g
		脂質	0.6g	塩分相当量	0.3g

☆ワンポイントアドバイス☆

早く作りたいときは、だし汁で下ゆでせず調味料の入った煮汁で炊いてもOK！
夏は冷製にしてもおいしいですよ！