

冬瓜のくずあんかけ

だしや
スープの旨味を
染みこませるのが
ポイント



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

冬瓜のくずあんかけ



材料(2人分)

材料(2人分)

- ・とうがん…250g
- ・枝豆…10粒
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…小さじ1
- ・おろししょうが
…小さじ1/2

(A) だし汁…1.5カップ

塩…小さじ1/3

薄口醤油…小さじ1/2

みりん…大さじ1

作り方

- ① とうがんはワタを取り、3～4cmくらいの大きさに切って皮をむき、約10分下茹でし、ざるに上げる。
- ② 鍋に(A)を入れてひと煮立ちしたら、①を入れ、落とし蓋をして弱火で柔らかくなるまで15分程度煮る。とうがんを取り出し、器に盛り付ける。
- ③ ②の煮汁に、水小さじ1で溶いた片栗粉でとろみをつけ、しょうがを加えて混ぜる。
- ④ 枝豆は茹でてさやから出し、薄皮をむいてとうがんと一緒に盛り付ける。(枝豆の茹で方参照)
- ⑤ とうがんと枝豆に④をかける。

<枝豆の茹で方>

枝豆…250～500g、洗い塩…大さじ1、水…50cc、茹で塩…小さじ2

- ① 枝豆をボールに入れ、大さじ1の塩で揉み、うぶ毛や汚れを落とす。
- ② ①を軽く濯ぐ。
- ③ フライパンに移し、小さじ2の天然塩を全体にまぶしてから水50ccを入れて蓋をして点火。中火で5分加熱する。
- ④ 5分経ったらザルにあけて、粗熱をとる。お好みで塩を振る。

栄養成分(1人分)

熱量…61kcal たんぱく質…1.5g 脂質…0.5g 炭水化物…10.3g(食物繊維…2.1g)
食塩相当量…1.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)