

冬瓜葛煮<副菜>



エネルギー 93kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

冬瓜にはカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があるので、高血圧予防に効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

冬瓜葛煮の作り方

材料(2人分)

冬瓜(皮むき)	200g
むきえび	50g
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	1g
みりん	小さじ1
片栗粉	4g
水	適量
青じそ(線切り)	1枚

- ① 冬瓜は厚めに皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかくなるまで下ゆでする。
- ② 鍋にだし汁とAの調味料を合わせていれる。
- ③ ②の鍋に①の冬瓜を入れて、味を含ませるように弱火で煮る。
- ④ むきえびをさっと洗って水気を取り、③の鍋に入れて煮る。
- ⑤ むきえびに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、青じそを上盛りにして完成。