

冬瓜と豚肉のみそ煮<副菜>



エネルギー 94kcal

塩分 1.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

冬瓜はカリウムを多く含みます。カリウムはナトリウムを排泄する作用があるため、高血圧予防に効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科



冬瓜と豚肉のみそ煮の作り方



材料（2人分）

冬瓜	200g
豚肉	40g
オクラ	2本
生姜	少々
みそ	20g
砂糖	小さじ1
醤油	少々
みりん	少々
だし汁	300ml

- ① 冬瓜は皮をむき、食べやすい大きさに切り下茹でする。
- ② 生姜は皮をむき、千切りにする。
- ③ オクラは塩茹でし、斜めに2等分する。
- ④ 鍋にAを合わせ、①②豚肉を入れ煮る。
- ⑤ 器に③と④を盛り合わせたら完成。

