



とうがんの翡翠煮

栄養士コメント

翡翠(ひすい)とは透き通った緑色の事を言います。出来るだけ冬瓜の皮を薄く剥くことが見た目をキレイに仕上げるポイントです。冬瓜には体の余分な熱を取り除き、むくみを改善させると言われており、夏バテ解消に有効です。



作り方

冬瓜は種とわたを取り、皮を薄くむいて食べやすい大きさに切る。切った冬瓜を熱湯にいれて、半透明になるまで下ゆでし、ザルにあげる。

鍋にだし、酒、みりん、減塩しょうゆ、塩を入れて火にかけ、煮立ったら冬瓜と干しエビを入れる。

冬瓜が柔らかくなるまで煮えたら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

器に盛り、枝豆を飾る。

成分値 (1人分)

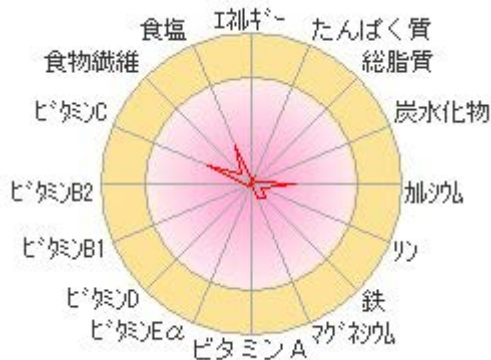
摂取値 単位

1. エネルギー	79 kcal
2. たんぱく質	3.5 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	12.9 g
5. カルシウム	239 mg
6. リン	83 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	39 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. とうがん-----	100	g
2. 干しえび(皮付き)-----	1/2	大S
3. ささげ(ゆで)-----	10	g
あればでよい。		
4. だし(かつお・昆布)-----	100	ml
5. 料理酒-----	8	g
6. みりん-----	1/2	大サ
7. 減塩しょうゆ(こいくち)-----	3	g
8. 塩(食塩)-----		少々
9. 片栗粉-----	1/4	大サ



(〇 範囲内です)