



野菜を食べよう！

きゅうりの冬瓜風煮



材料(4人分)

・きゅうり	2本(200g)
・かまぼこ	50g
・小松菜	1/2袋(100g)
・だし汁	250ml
・薄口しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・しょうが(すりおろし)	小さじ1
・片栗粉	大さじ1/2
A [水	大さじ1/2

作り方

- ①きゅうりは皮をむき乱切りにする。かまぼこは5mm程度のいちよう切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋にきゅうりとだし汁を入れて火にかけ、蓋をして煮る。きゅうりが柔らかくなったなら、かまぼこを入れ、薄口しょうゆとみりんで調味する。
- ③味が浸みてきたら、小松菜を加えさっと煮る。
- ④小松菜に火が通ったら、Aの水溶き片栗粉でとろみをつけ、すりおろしたしょうがを加えて、風味をつける。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	38	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	0.3	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	77	g

おすすめ ポイント

きゅうりの皮をむいてだし汁で煮込むことで、青臭さが減ります。