

## 季節の野菜レシピ

レモン風味の

### 『冬瓜のとろとろ煮』

冬瓜は“冬”という字が入っていますが、夏が旬の野菜で、冬まで保存できることから、この名前がついたと言われています。水分が多く含まれる野菜で夏にぴったりです。

野菜  
100g

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
55kcal	2.0g	0.3g	9.9g	0.8g



### ○材料(2人分)

冬瓜	200g	だし汁	200ml	
かに風味かまぼこ	1本	A {	みりん	大さじ 1/2
レモン	1/2 個		酒	小さじ 2
			しょうゆ	大さじ 1/2
		片栗粉	小さじ 1	

### ○作り方

- ① 冬瓜の種とワタを取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。かに風味かまぼこは身をほぐす。レモンはいちよう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と冬瓜、かに風味かまぼこを入れ、火にかける。冬瓜が柔らかくなったらAを加える。
- ③ 5分程炊いたら火を止め、水溶き片栗粉を加える。  
(小さじ1の水で溶く)
- ④ 再度火にかかけ、とろみがついたら火をとめてレモンを加えてさっと混ぜる。

※レモンは煮込むと苦みがでるので、火を止めてから加える。