

糖尿病低カロリー：副菜

「冬瓜の翡翠煮冷製ジュレ」

冬瓜は水分を 100g あたり 95.2g と多く含み、とても低カロリーな野菜です。あと 1 品プラスした時におすすめの副菜です。

<主な材料・4 人分>

- ・ 冬瓜 1/4 個 (約 400 g)
- ・ おくら 4 本
- ・ むき海老 40 g
- ・ A だし汁 400cc
- ・ A 醤油 大さじ 1
- ・ A みりん 小さじ 1
- ・ A 酒 小さじ 1
- ・ 粉ゼラチン 1/2 袋 (2.5g)



<作り方>

- ① 冬瓜は 5cm 各に切り、種とワタを取り除く。皮を薄く剥き、皮面に両斜め方向の隠し包丁を入れる。塩（分量外）をまぶし 10 分置く。
- ② 湯を沸かし冬瓜を入れ、10 分下ゆでをして氷水に漬ける。
- ③ 下ゆでした冬瓜に A を入れ、沸騰したら海老も加えて落とし蓋をし、15 分程煮る。汁を除き、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ オクラはヘタとガクを切りおとしたら、塩（分量外）をまぶして産毛を取る。沸騰した湯でオクラをさっと茹で、冷ましてからスライスする。
- ⑤ 鍋に③の汁 100cc を入れてひと煮立ちさせたら火を止めてゼラチンを加える。バットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 器に冬瓜、海老、オクラを盛り付け、固めたジュレをフォークなどで崩しながら盛り付ける。

(1 人分)

エネルギー 51kcal 蛋白質 4.3g 塩分 0.8g