

冬瓜のえびそぼろあんかけ

冬瓜は水分が多く、低カロリー食材です。エビとだしの旨味が効いて、食べ応えもあり、ダイエットにぴったりの1品です。

材料（4人分）

冬瓜（正味）	400 g
海老	4尾
枝豆むき身	40 g
片栗粉	適量
《A》	
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	少々
酒	大さじ2
生姜しぼり汁	小さじ1
出し汁	300cc



作り方

- ①冬瓜は種とワタを取り、ピーラーで皮をむき、一口大に切る。塩（分量外）を入れた熱湯で7～8分ゆで、竹ぐしがスッと通るくらいの硬さになったら冷水にとる。枝豆は、塩ゆでし、粗熱が取れたらさやから出す。
- ②エビは背ワタを取り、包丁で5mm角に刻む。
- ③鍋に②のえびと《A》を入れ、火をかけ、えびに火を通す。①の冬瓜を加え、落とし蓋をし、弱火で15分煮る。
- ④水溶き片栗粉でとじ、枝豆を加え、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	70kcal
蛋白質	5.6g
塩分	0.8g