

10月のレシピ

冬瓜のカニあんかけ

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
冬瓜	500g
〔湯	3カップ
花かつお	50g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
カニ缶詰	小1缶
生姜	1かけ
〔オクラ	6本
塩	少々
〔片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

〈作り方〉

- ① 冬瓜は皮、種を除き、3センチ角に切る。
- ② 分量の湯を沸かし、花かつおでだしをとる。
- ③ カニ缶はほぐしておく。生姜はすりおろす。
- ④ オクラはガクを取り、塩でもんでからさっと茹でて、小口切りにする。
- ⑤ ②のだしで冬瓜を煮る。冬瓜が透き通って煮えてきたら、酒、みりん、薄口醤油を加えて調味し、碗に冬瓜を盛りつける。
- ⑥ 煮汁にカニを缶汁ごと入れひと煮立ちしたら、おくらを加え、水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ⑦ ⑤の碗に⑥の煮汁をかけ、おろし生姜を添える。

冬瓜は95%以上が水分で、100g当たり16キロカロリーとエネルギーが低い野菜です。カリウム、ビタミンCを含みます。カニ缶詰の他に、鶏ひき肉を使ったあんかけでも美味しくできます。

