

食欲のない時に。冷たくしてもおいしいです。

☆ 冬瓜とオクラの梅煮

主菜

副菜

主食



2人分

冬瓜(正味) 150 g

オクラ 4 本

鶏ひき肉 50 g

梅干し(果肉) 15 g

昆布だし汁 300 ml

酒 大さじ 1

みりん 大さじ 1

片栗粉 大さじ 1

かつお節 1袋(3 g)

- ① 冬瓜は皮をむいて3～4cmの角切りにする。
オクラは板ずりし、1cmの輪切りにする。
- ② 梅干しは細かくほぐしておく。
片栗粉は大さじ1の水で溶いておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、煮立ったら冬瓜を入れ透き通るまで煮る。
- ④ ③に鶏ひき肉、梅干し、酒、みりんを加え、2～3分煮る。
- ⑤ 肉に火が通ったらオクラを入れ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、かつお節をかける。

梅干しによっては塩分が違うので、加減してください。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
冬瓜とオクラの梅煮	119	6.6	3.2	46	0.6	2.4	1.7