

今月のおすすめレシピ ～冬瓜と夏野菜の煮浸し～



材料(4人分)

・冬瓜	正味 400g
・トマト	1/2 個
・オクラ	2 本
・おろししょうが	小さじ1・1/2
・かつおだし	400ml
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ4
・塩	少々

冬瓜は夏に不足しがちな水分とカリウムを豊富に含んでいます。
冷たくて口当たりのよい副菜メニューです！

作り方

- ①冬瓜はわたとタネを取り除き、皮をむいて1切れ 50g程度の大きさに切り、10分程度下茹でする。
- ②トマトはヘタを取って皮を湯むきし、食べやすい大きさに切る。
オクラは塩茹でし、斜め半分に切る。
- ③鍋にかつおだし、醤油、みりん、塩を入れて火にかける。煮立ったら冬瓜を加え、弱火で5分程度煮る。
- ④火からおろし、トマトとオクラを加え、冷めるまで置いておく。
が取れたら冷蔵庫で冷やす。

1人分あたりの栄養価

エネルギー47kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.7g



夏に食べたくなるアイスクリームに含まれている糖質量は？

→1個(110ml)あたりの糖質量は約20g 250kcal



他の冷たい食べ物は…？
気になる方は
管理栄養士まで！

なんとスティックシュガー(3g)6.5本分！

