【冬瓜煮】

＜栄養量＞
エネルギー：10kcal
たんぱく質：0.7g
カリウム：115mg
リン：18mg
食塩相当量：0.2g

＜材料＞
とうがん･･･40ｇ
さやいんげん･･･10ｇ

かつおだし･･･30ｇ（大さじ２）
だしわりしょうゆ･･･2.5ｇ（小さじ 1/2）

＜作り方＞

1、冬瓜は食べよい大きさに切って茹でこぼす。

2、だしとだしわりしょうゆを合わせて１を煮含める

3、さやインゲンは茹でこぼし、皿に冬瓜を盛り付け上に飾る

■冬瓜はカリウムが多い食材です。しっかり茹でこぼしをしましょう。

■下茹でを行うことで、薄味でも味がしみこみやすくなります。

偕行会　管理栄養士