＊冬瓜の南蛮酢浸し＊

〈4人分〉

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	200ｇ	長さ3㎝の	① 冬瓜・人参を１分ほど塩ゆでし、ザルにとって水気を切り粗熱を取る。
人参	50ｇ	千切り	
きゅうり	50ｇ		
酢	大さじ２		② きゅうりは塩をふっておき、水気を切る。
しょうゆ	大さじ1と1/2		
顆粒だし	小さじ1	A	③ 鍋に A を入れ一煮立ちしたら火を止めごま油を入れて合わせ酢にする。
水	100ｍｌ		
赤トウガラシ	1/2 本		
ごま油	小さじ1		④ 合わせ酢が常温になったら冬瓜・人参・きゅうりと合わせ酢をボウルに入れてなじませる。

冬瓜は煮物以外に、サラダにしてもシャキシャキとした食感でおいしいです★

✿ 冬瓜の特徴✿

冬瓜は、95％以上が水分です。夏の暑さから体を冷ます効果や利尿効果があり、むくみ改善にもなります。また、ビタミンＣも豊富なので夏バテや風邪などの予防にも効果があります。冬瓜の良さは薄味でさっぱりした食感があり、夏に味わいたい食材と言えます。

【栄養価】1人分

エネルギー　24kcal
塩分　1.4g

平成 25 年 9 月　安芸区食生活改善推進員　作成