

(献立名)

冬瓜の煮物

<材料> (4人分)

・冬瓜	250 g	・カニ風味かまぼこ 4本	・しめじ	50 g	
・えのき	35 g	・枝豆	35 g	・みりん	小さじ 1
・淡口しょうゆ	小さじ 1	・濃口しょうゆ	小さじ 1	・三温糖	1.5 g
・和風だしの素	1 g	・酒	小さじ 1/2		

<作り方>

- ① 冬瓜は皮をむいて、種をのぞき、一口大に切る。カニ風味かまぼこは、3等分に切り、手でほぐしておく。しめじ、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら冬瓜を入れて煮る。(水の量は冬瓜が浸かるくらいで良い。)
- ③ 冬瓜が透き通ってきたら、しめじ、えのき、枝豆、調味料(A)を入れ、弱火で5~8分ほど煮る。
- ④ ほぐしておいたカニ風味かまぼこを入れてひと煮たちさせ、味を整える。



<ポイント>

- ◎冬瓜の皮は緑色の部分が残ると硬いので、厚めにむくと、とろっとした食感が味わえます。
- ◎②の冬瓜を煮る時に、水ではなく出汁で煮ると、よりおいしくいただけます。