

# 冬瓜のあんかけ



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
47kcal

脂質  
0.2g

塩分  
1.3g

野菜  
110g

## ♡ Point

▼冬瓜はビタミンCが豊富で、抗酸化作用により細胞の老化を防ぎます。また、カリウムを豊富に含むので、ナトリウム(塩分)の排泄を促し、高血圧を予防します。

## 材料(2人分)

・冬瓜	200g
・かに風味かまぼこ	1~2本
・えのき	20g
・だし汁	150cc

### 【調味料】

・みりん	小さじ1
・塩	小さじ1/5
・醤油	小さじ2
・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ1

## 作り方

- ①冬瓜は皮と種を取り、大きめに切っておく。  
えのきは2~3等分に切っておく。
- ②鍋にだし汁と調味料を合わせ、冬瓜を煮る。
- ③冬瓜が柔らかくなったらほぐしたかに風味かまぼことえのきを入れ、水小さじ1で溶いた片栗粉を回し入れてとろみを付けたら完成。

♡かにかまは鶏肉に代えても美味しく召し上げれます。  
また、えのき以外にも他のキノコやネギなどを加えても美味しいです。