

# 冬瓜のオクラあんかけ ~ 暑い夏は冷製にしてもおいしいレシピです ~



1人分 40kcal  
塩分 0.5g

## 材料（作りやすい分量・4人分）

冬瓜	1/10~1/8個（種皮つきで300g程度）
だし汁	1と1/2カップ（300cc）
A	酒 大さじ2（30g）
	みりん 大さじ1（18g）
	しょうゆ 小さじ1（6g）
オクラ	4本（36g）
塩（板ずり用）	ひとつまみ
カニかまぼこ	4本（30g）
生姜	1かけ分（10g）

## 作り方

1. 冬瓜はスプーンでわたを取り、皮をむく。皮側の面に格子模様に隠し包丁を入れ、3センチ角に切る。



オクラは板ずりし、塩を洗い流し、2ミリ幅の薄切りにする。カニかまぼこは手で細かくほぐす。

生姜はすりおろす。

2. 鍋に冬瓜とだし汁を入れ火にかけ、落としぶたをして弱火で10分くらい煮る。冬瓜が透き通ってきたら、Aの調味料を入れ、さらに10分くらい煮る。
3. ①のカニかまぼことオクラを入れ、とろりとしたら火からおろし、器に盛りつけ、おろし生姜を添える。