

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 43kcal
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
A	酒 大さじ2
	みりん 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
オクラ	4本
塩（板ずり用）	ひとつまみ
カニかまぼこ	4本
生姜	1かけ

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、落としふたをして弱火で10分位煮る。冬瓜が透き通ってきたら、Aの調味料を入れ、さらに10分位煮る。
- ③ ①のカニかまぼこオクラを入れ、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。