



野菜量
80g

冬瓜の酢の物

塩もみで冬瓜ときゅうりの苦みが消え、生でもおいしく食べられます

材料(2人分)

冬瓜・・・・・・・・・・100g
きゅうり・・・・・・・・・・60g
かにかま・・・・・・・・・・1/2本
卵・・・・・・・・・・1/2個
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3

A

酢・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが・・・・・・・・・・6g

作り方

- ①冬瓜を短冊に切る。きゅうりは薄切りにする。冬瓜ときゅうりを一緒に塩でもんで少しおいて水気が出たら絞る。
- ②卵は薄焼きにして細く切る。
- ③かにかまをさく。
- ④しょうがは細めの千切りにする。②以外の全ての材料をAで混ぜて、皿に盛りつける。②を上には散らす。

1人分
栄養量

エネルギー:51kcal/タンパク質:2.7g/脂質:2.2g
炭水化物:6.3g/食塩相当量:0.5g