

冬瓜の酢の物



1人あたり
野菜量
80g

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

栄養価（1人分）



エネルギー：	51kcal
たんぱく質：	2.7g
脂 質：	2.2g
炭 水 化 物：	6.3g
食塩相当量：	0.5g



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以外のすべての材料をAで混ぜて、皿に盛りつける。②を上には散らす。

ポイント

雲仙市の食改さんが考案した簡単レシピです。
塩もみて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。

