

# 冬瓜と海老のあんかけ

## ◇ポイント

冬瓜は皮を厚めにむくと口当たりがよくなります。皮は捨てずに千切りにしてきんぴらなどにして食べるのもよし！

## ◇材料(4人分)

冬瓜 450g  
水 適量  
小エビ 8尾  
三つ葉・セリ 少々  
水溶き片栗粉 適量  
塩 少々

### 【A】

水 250cc  
みりん 少々  
白だし 大さじ1と1/2



## ◇作り方

- ① 冬瓜を5mm程の厚さに皮をむいて種を取り、食べやすい大きさに切る。水をはった鍋に冬瓜と塩を入れ、沸騰させたら15分ほど中火で茹でる。冬瓜が柔らかくなったらザルに上げておく。
- ② 海老は皮をむいて背わたを取り、沸騰したお湯に入れて下茹でする。
- ③ 三つ葉を2cm幅に切っておく。
- ④ Aを火にかけて沸騰したら①と②を加え、5分程度中火で煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。お皿に盛りつけて三つ葉を添えて出来上がり。

## ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー 82kcal  
・脂質 0.3g  
・たんぱく質 8.3g  
・塩分 0.7g