



そろそろ秋の装いが感じられるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですが皆さんいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

冬瓜の冷やし鉢



1人前

72kcal 塩分1.1g

材料 4人前

冬瓜 400g

えび 12尾

ショウガ 3g

だし 300ml

醤油 小3

砂糖 小1/3

- ① 冬瓜の皮をむき、食べやすい大きさに切り下茹でする
- ② えびの殻とワタを省く
- ③ だしを取った鍋に冬瓜と調味料を入れて煮る
- ④ えびとショウガを入れて火が通ったら粗熱を取る
- ⑤ だしごと冷蔵庫で冷やす

