大関レシピ

冬瓜とカニカマの薄くずあん

おすすめの味わい: 辛口 中口

繊細な味わいでやさしい気持ちに！生姜が効いて、カラダもほっこり。
カロリー控えめでヘルシー！

調理時間：20分
カロリー：141Kcal（1人分）
塩分：2.4g（1人分）

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料（２人分）

冬瓜（250g）、カニカマ（3本）、しめじ（1/2パック）、
サラダ油（大さじ1）、生姜せん切り（1/2片分）、卵白（1個分）、
白こしょう（少々）、青ねぎ細切り（1本分）
A だし汁（カップ1）、酒（大さじ2）、塩（小さじ1/3）、
薄口醤油（小さじ1）
A 片栗粉（大さじ1/2）、水（大さじ2）

作り方

1. 冬瓜は皮を厚めにむき、ひと口大の薄切りにし、10分くらい塩ゆでする。
2. 鍋でサラダ油を熱し、生姜を炒め、しんなりしたら、しめじ・カニカマも加えさっと炒め、Aを入れる。
3. ❶の冬瓜もいれ、透通るまで煮る。
4. Bの片栗粉の水溶きでとろみをつけ、溶いた卵白を流し入れ火を止め、青ねぎを散らす。
5. 器に盛り、こしょうを振り、青ねぎをのせる。