# ［ お揚げと冬瓜の炊いたん ］

| 食材料 | 4人分量(g) | 【目安量】 | 作り方 |
|---|---|---|---|
| 水 | 120 | | ①けずり節でだしをとる。 |
| けずり節 | 4 | | ②油揚げは熱湯をかけてから短冊に |
| 鶏こま肉 | 60 | | 切る。 |
| とうがん | 200 | | ③①の鍋で、鶏こま肉・にんじん |
| にんじん | 20 | 2cm分 | （乱切り）・とうがん(大きめ乱切り) |
| 油揚げ | 80 | ４枚 | の順に煮る。 |
| 塩 | 2 | 小1/3 | ④野菜が柔らかくなったらこまつな |
| こしょう | 0.1 | 少々 | と②を加える。 |
| しょうゆ | 8 | 大1/2 | ⑤調味料を加え、最後に片栗粉を |
| 片栗粉 | 4 | 小１ | 回し入れ、一煮立ちさせてとろみを |
| 水 | 4 | 小１ | つける。 |
| こまつな | 20 | 1/2株 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 栄養価（1人分） | | |
|---|---|---|
| エネルギー | 129 | kcal |
| たんぱく質 | 9.0 | g |
| 脂質 | 9.6 | g |
| カルシウム | 84 | mg |
| 食塩相当量 | 0.6 | g |

地場産物の小松菜と夏が旬の
冬瓜を使った煮物です。
暑い時期にぴったりな、さっぱりと
いただけるおかずです。