

# やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー  
74Kcal



たんぱく質  
7.5g



脂質  
0.3g



塩分  
1.0g

## 冬瓜煮海老そぼろあん

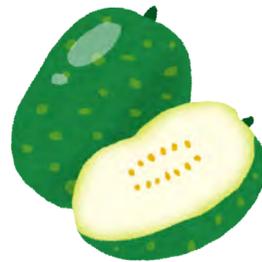


### ●作り方

- ① 冬瓜は皮と種の所を取り、一口大の大きさに切る。むき海老は酒(分量外)少々をふりかけて臭みを取り、みじん切りにする。片栗粉は水適量にて溶いておく。
- ② 鍋に冬瓜、むき海老、だし汁を入れ火にかける。砂糖、みりん、薄口醤油の順に加え蓋をして中火で10分程煮る。
- ③ 冬瓜が煮えて透き通ってきたら、煮汁に水溶き片栗粉を回しかけ、煮立たせる。トロミがついたら火を止める。
- ④ 器に盛りつけ、色よく茹でた絹さやを添える。

### ●材料 (4人分)

冬瓜	400g
むき海老	140g
絹さや	20g
薄口醤油	大さじ1強
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
だし汁	100ml
片栗粉	大さじ1



### ★ワンポイントアドバイス

冬瓜は加熱すると水分が多く出てくるため、煮汁は控えめに。海老をそぼろ状にすることで旨味が出るので風味がよいあんになります。

薄口醤油は色が薄いため食材の色が映えますが、通常の醤油より塩分含有量が多いので計量して使いましょう。

参考：食塩相当量〈食品100g当り〉(薄口醤油16g、濃口醤油14.5g)

URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

