



おすすめレシピ
～夏野菜シリーズ～

Vol.84 (平成 26 年 8 月号)

「冬瓜の 春雨入りスープ」

1人分あたり
63kcal
塩分 1.5g
カリウム 229mg

☆☆☆栄養情報☆☆☆

冬瓜は 95%以上が水分のため、カロリーが低くダイエットに向いています。また、体の中のナトリウム(塩分)を排出するカリウムを多く含むので、血圧やむくみの気になる方にもおすすめです。汗で失われる水分やミネラルを、おいしく補給しましょう。

【材料 2 人分】

・冬瓜	1/8 個
・春雨	10g
・オクラ	1 本
・鶏ひき肉	25g
・しょうが	少々
・ごま油	小さじ 1/2
・ナンプラー	大さじ 3/4
・鶏がらスープの素	小さじ 1/2
・水	1・1/2 カップ

【作り方】

- ① 冬瓜は種とわたを取り、皮を剥いて 1cm 程の幅に切ります。
- ② 冬瓜をたっぷりの水で下ゆでし、竹串がとっとたぎらざるにあげます。
- ③ 春雨は熱湯で戻し、長ければ 5cm 程の長さに切ります。オクラは下ゆでし、流水でさっと熱を取り輪切りにします。
- ④ しょうがは、すりおろしておきます。
- ⑤ 鶏ひき肉はごま油と④で、そぼろ状になるまで炒めます。
- ⑥ 鍋に水を入れ、沸騰したら②と⑤を入れます。アクを取りながら煮ます。
- ⑦ ⑥を鶏がらスープの素とナンプラーで味付けをし、③を入れます。
- ⑧ 煮立ったら火を止め、カップに注ぎ完成です。

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。