



作りおきで楽チン！

冬瓜の酢の物



調理時間



15分

1人あたりの野菜量



100g

アレルギー物質(28品目)



副菜



冬瓜

材料(2人分)

冬瓜	160g	
きゅうり	1/2本(40g)	
かにかまぼこ	2本	
卵	1/2個	
ごま油	小さじ1/2	
A {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々

作り方

- ① 冬瓜は皮を剥き、3cm幅の薄切りにし、600Wの電子レンジで5分間、透き通るまで加熱する。冷めたら、水気を絞っておく。きゅうりは千切り、かにかまぼこは軽くほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し、よく溶きほぐした卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。冷めたら、千切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせ、①と②を加えて混ぜる。味がなじんだら、器に盛る。

ポイント

具材が多く、彩りも鮮やかです。作り置きしておくと、味が馴染み、よりおいしくなります。



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
65 kcal	3.4 g	1.3 g	0.5 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会