

## 冬瓜の土佐和え



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 25 kcal  
たんぱく質： 0.8 g  
脂 質： 0.1 g  
炭水化物： 5.6 g  
食塩相当量： 0.3 g

【材料（4人分）】

|      |                     |
|------|---------------------|
| 冬瓜   | 200 g               |
| にんじん | 25 g                |
| 大葉   | 2枚                  |
| かつお節 | 1～2パック(2 g)         |
| A    | 酢 大さじ2(30 g)        |
|      | 砂糖 大さじ1(9 g)        |
|      | めんつゆ2倍濃縮 大さじ1(18 g) |

【下準備】

○冬瓜・・・皮と種を取り、せん切り  
○にんじん・・・せん切り  
○大葉・・・せん切り  
○A を合わせておく

【作り方】

- ① 耐熱容器に、にんじん、冬瓜の順に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（500w）で2分30秒程度加熱する。
- ② ざるに取り出し、広げて冷ます。Aで和えて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べる直前に大葉を加え混ぜ、器に盛る。かつお節を上のにのせる。

野菜は塩もみではなく電子レンジ加熱でしんなりとさせることで、塩分を減らすことができます。加熱した後、水にとらずにざるに広げて冷ますことで、水っぽくならず仕上げることができます。また、めんつゆを使うことで旨味が増し、減塩でも美味しく食べることができます。サラダや和え物に使う場合は、皮を厚めにむくことで、青臭さが少なくなり美味しく仕上がります。冬瓜は夏の旬の瀬戸内市の特産物です。切らずに冷暗所に置いておくと冬まで保存できることからこの名前になったと言われています。血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含みます。