



【材料】 (2人分)

冬瓜	1/4個
だし汁	300ml
カニ缶	1缶(小さめ)
醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/3
水溶き片栗粉	適量
絹さや	適量

冬瓜のカニあんかけ

冬瓜は90%以上が水分でカリウムとビタミンCが多く含まれている野菜です。水分が多いため煮ると柔らかく、クセがないので肉や魚介と相性の良い食材です。あんかけにする事で、口当たりの優しい一品に仕上げました。

【作り方】

1. 冬瓜は皮を剥き、ワタと種を取り除いて1口大に切る。
2. 鍋に切った冬瓜を入れ、だし汁を加える。
3. カニ缶を汁ごと2に加えて沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして15分ほど煮る。
4. 冬瓜を取り出し、煮汁を2/3ぐらいになるまで煮詰め醤油、みりん、塩を加えて一煮立ちさせ水溶き片栗粉を加えてとろみを出す。
5. 絹さやを別に軽く茹でる。
6. 冬瓜を器に盛り付け絹さやを添えて出来上がり。