



食改さんのおすすめレシピ

とうがんのひすい煮



材料（4人分）

- とうがん（皮つき） 600 g
 - えび 4尾
 - 枝豆 40 g
- A {
- だし 300 c c
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - 塩 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- B {
- 片栗粉 大さじ1
 - 水 大さじ1

作り方

- ①とうがんは皮をむいて種を除き、3cm角位に切ってゆでる。
- ②えびは殻をむいて背わたを取り、7～8mmに切る。
- ③枝豆はゆでて実を取り出しておく。
- ④Aを合わせて煮立て、とうがんを入れて7～8分煮る。
- ⑤Bを合わせて水溶き片栗粉を作る。
- ⑥④に薄口しょうゆと⑤を加え、えびを入れて火を通し、枝豆を散らして火を止める。

ポイント

- ひすい煮とは、とうがんやなす、かぼちゃなどの皮を薄く剥き、皮目の薄緑色を活かした煮物料理のことをいいます。

栄養価（1人分）

エネルギー： 68kcal
たんぱく質： 3.7g
脂質： 0.5g
食塩相当量： 1.3g