

とうがんと夏野菜の冷やし鉢



栄養価(1人分)

エネルギー 184kcal、たんぱく質 9.7g
 脂質 6.0g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

とうがん	1/4個(200g)	◎かつお風味だし	6g
白なす	1/2本(50g)	◎酒	小さじ1
モロコいんげん	4本(30g)	◎みりん	大さじ1
オクラ	4本(40g)	◎しょうゆ	大さじ1
バターナッツかぼちゃ	1/8個(100g)	◎食塩	少々
鶏もも肉	80g	水	2カップ

作り方

1. 冬瓜は、半分の長さに切り更に半分に切る。切り口を下にして端を切り落とし、4cm幅に切る。一口大の大きさに切って厚めに皮をむき、ワタと種を取り除く。塩を入れた熱湯で竹串が通る硬さに茹で、冷水にとって冷やす。
 白なすはガクを取り除き、縦半分に切って皮目に1~2mm幅の切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。モロコいんげんは半分の長さに切り、電子レンジ(600w)40秒加熱する。オクラは先端とガクの硬い部分を取り除き、塩を少々(分量外)まぶしてこする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600w)40秒加熱し、ザルにあげて粗熱をとる。バターナッツかぼちゃは、ヘタとおしりの部分を切り落とし、縦半分に切って種とワタを取り除き、食べやすい大きさに切って面取りする。鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
2. 鍋に、◎の調味料と水を入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉を加えて煮る。アクをとり、冬瓜を加えて落とし蓋をして5分ほど煮たら、白なすとバターナッツかぼちゃを入れて煮る。バターナッツかぼちゃに竹串が通ったら、いんげんとオクラを加えてひと煮立ちさせる。
3. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

