



栄養価（1人分）

エネルギー 26 kcal

たんぱく質 2.0 g

塩分 0.5 g

材料（2人分）

- ・ 冬瓜 120g
- ・ カニ缶 15g
- ★しょうゆ 小さじ1/6
- ★塩 少々
- ★酒 小さじ1/2
- ★だし汁 200ml
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 小さじ1

作り方

- ① 冬瓜は皮・種を取り、一口大に切る。
- ② 圧力鍋に①、カニ缶（汁ごと）、★を加え、蓋をして強火で加熱する。沸騰したら火を弱め1分加熱し、火を消す。
- ③ 圧力が下がったら蓋を開ける。再び火にかけ、味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 冷やしてから器に盛る。

コツ・ポイント

- ・ 瑞々しい冬瓜にカニの風味を加えたなめらかかくず煮です。圧力鍋を利用することで、短時間でやわらかく作ることができます。冷やすと一層さわやかになり、食がすすみます。冬瓜の代わりに太胡瓜を使ってもおいしいです。