

【副菜・温】 シブイのさっぱり柚子こしょう風味煮



材料（1人分）

	シブイ（冬瓜）	35g
	えのきたけ	25g
	カットわかめ（乾）	0.5g
A	だし汁	100ml
	みりん	1.5g
	塩	0.2g
B	濃口醤油	3g
	柚子こしょう	0.3g
	片栗粉	1.3g
	水	1.3g

《作り方》

事前準備：片栗粉と水を混ぜ合わせる。

- ① シブイは洗って皮をむき、1 cm幅ほどのちょう切りにする。わかめは約2分水で戻したら洗い、ザルに上げて水気をきる。サイズが大きければ食べやすい大きさに切る。えのきたけは石づきを切り落とし、3 cmほどの長さに切る。
- ② 鍋にAを合わせ、中火で煮立てる。沸騰後火を弱め、シブイを入れて約10分煮る。えのきたけを加え約3分後、わかめを入れ、汁気が少なくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、Bを加えて軽く混ぜた後、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、器に盛りつけて完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	27kcal	0.8g	0.0g	4.6g	0.9g



～ワンポイント～

- ・低カロリーでありながらも食べ応え抜群
- ・わかめは水溶性食物繊維が豊富で腸内環境を整える
- ・柚子胡椒の量はお好みで