

## はやとうりの煮物



### 1人分

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.2g
塩分	1.0g

### <材料 4人分>

はやとうり	500g	} A
煮だし汁	2カップ	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
塩	小さじ1	
醤油	少々	
かに缶（又は風味）	60g	
水溶き片栗粉	適量	
茹で菊	30g	

### ●作り方

- ①はやとうりは1.5~2cm位の厚さの輪切りにする。
- ②だし汁に調味料Aを入れて①のはやとうりを入れ、落とし蓋をして弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ③②が軟らかくなったら器に盛り、煮汁にかに缶を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②のはやとうりにかけ、茹でた菊をちらす。

### ●栄養士一口メモ

- ・菊の他に白髪ねぎや三つ葉でもよいです。