



冬瓜とカニカマの煮物

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

とうがん 300g

ごま油 小さじ1

カニカマボコ 40g

水 80ml

鶏ガラスープの素 小さじ1

A 酒 小さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	30 kcal
食塩相当量	0.6 g



作り方

- ① とうがんは、皮と種を除いて一口大に切り、下ゆでする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ ②にAとカニカマボコをほぐしながら入れ、中火でやわらかくなるまで煮る。

☆ カニカマボコの代わりに、Aの水に浸して戻した干しエビを使うと本格的になりますよ！

<大人へのアレンジ> … お好みに粗びきこしょうを足す。

