

とろとろで優しい味わい
冬瓜のコンソメ煮



他のレシピも
チェック▼



— 栄養価 —

エネルギー	15	kcal
たんぱく質	0.7	g
カルウム	151	mg
リン	15	mg
食塩	0.5	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

材料（1人分）

冬瓜	60g
いんげん	10g
水	20g
粉末コンソメ	0.8g(小1/3)
塩	0.1g
▼片栗粉	0.5g(小1/6)
▼水	1~2g
乾燥パセリ	お好みで

作り方

- ① 冬瓜はワタを取って皮をむき、食べやすい大きさに切って下茹でする（お湯は分量外）。いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 下茹でした冬瓜、いんげん、水、コンソメ、塩を鍋に入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら▼を合わせた水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 器に盛ったらお好みでパセリをふる。



コンソメは塩分が多い調味料なので、使い過ぎないのがポイント！
物足りないときは塩分0gのコショウをかけるのがおすすめ◎