



簡単・ヘルシーレシピ



vol.175

トウガンの角煮

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、食塩相当量1.3g



材料(4人分)

トウガン・・・小1/2個(500g)
しょうゆ・・・大さじ2
A 砂糖・・・大さじ3
だし汁・・・100ml
油・・・大さじ1
小ネギ・・・1本(5g)

トウガンは漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。トウガンに含まれるビタミンCは、血管や骨、皮膚などの成分(コラーゲン)を作るのに必要不可欠な栄養素です。加熱時間が長いとビタミンCが壊れてしまうため、低温調理や電子レンジを活用して、効率良く摂取しましょう。

作り方

- ①トウガンの皮をむいて種を取り、4～5cmの大きさに切って、縦と横に浅く切り込みを入れる。小ネギは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①のトウガンを弱火で焦げ目が付くまで焼く。
- ③②に火が通ったらAを入れ、弱火で水分がなくなり味が染み込むまで煮る。
- ④器に盛り付け、小ネギを振りかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)