

かぼちゃのすりながし椀



材料 【2人分】

かぼちゃ	150g
オクラ	2本
しいたけ	2枚
えび	4尾
塩	少々
片栗粉	少々
味噌	大さじ1
だし汁	3/4カップ



<1人分の栄養価>
エネルギー 96 kcal
1人分の野菜 85 g



塩分 0.7 g

作り方

- 1) かぼちゃは皮をむき、ラップをして電子レンジで約3分程度加熱する。熱いうちにつぶしておく。
- 2) えびは殻をむき、背ワタを取る。塩を振り、片栗粉を入れて混ぜる。水でよく洗い、水気をきる。
- 3) オクラはサッと茹で、小口切りにする。しいたけは石づきを取る。
- 4) 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら2)のえび、しいたけを入れ、火を通す。
- 5) 味噌を溶き入れ、1)のかぼちゃを少しずつ混ぜながら加える。
- 6) お椀に盛り付け、オクラを飾る。

Cooking Point

・ 枝豆を入れても美味しいです。



対象：ご年配の方向け