



ナーベラーンブシー

(ナーベラーのみそ煮)

【材料】5人分

- ナーベラー(へちま)……………900g
- ポークランチョンミート……………100g
- 豆腐……………400g
- 油……………30g
- だし汁……………30cc
- 赤みそ……………70g

【作り方】

- ① ナーベラーは皮をこそげとり、幅1.5cmの斜め輪切りにします。
- ② ポークランチョンミートは短冊に切ります。
- ③ 鍋に油を熱し、ナーベラー、ポークランチョンミートを炒めます。豆腐をちぎり入れ、だしで溶いたみそを加えます。へちまのどろっとした汁を出して仕上げます。



【一食あたりの栄養素量】

栄養素の種類	成分表よりの算出値	料理の分析値
エネルギー (Kcal)	254	249
蛋白質 (g)	13.6	16.2
脂質 (g)	17.7	14.8
繊維 (g)	0.5	0.8
カルシウム (mg)	138	92
鉄 (mg)	2.9	2.8
塩分 (食塩相当量) (g)	2.6	2.8
コレステロール (mg)	*	*

ローモ

ナーベラー(へちま)は、ゴーヤーと並んで夏野菜の代表格です。

軒先に棚をつくり、夏場は自給自足している家庭もあり、料理法もみそ汁の具や酢みそかけなど多彩です。ンブシーは、具をたっぷりにしてみそ味で煮込んだ汁気の多い煮物です。

ナーベラーンブシーは、ナーベラーと豚肉のみそ煮で、へちまから出る粘りのあるどろっとした甘い汁がうま味を増しています。