



## 冬瓜のピリ辛あんかけ

主 とうがん

**一口メモ** とうがんは冬まで保存がきくという意味があり、ビタミンCが豊富で夏場野菜として重宝されている。ピリ辛あんかけは、とうがんの汁物、ンブシーの定番的イメージを変え、子供にも食べやすく工夫した、夏バテ防止やダイエットにも最適な料理である。

### 【材料】4人分

とうがん	800g
だし汁	3カップ
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	200g
ピーマン	1個
にんじん	100g
片栗粉	適量
水	
しめじ	50g
島唐辛子	3~5本
塩	適量
しょうゆ	少々

### 【作り方】

- ① とうがんは皮をむき、わたを取り50gの大きさに切る。
- ② だし汁の中にとうがんを入れ、中ぶたをして火にかける。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、しめじはみじん切りにする。
- ④ ピーマンは細めの千切りにする。
- ⑤ ひき肉と島唐辛子を炒め③の材料を入れてさっと炒める。水溶きした片栗粉を入れてとろみをつけ、ピーマンを入れて火を止める。
- ⑥ 器にとうがんを4切入れ、⑤のあんをかける。

※島唐辛子は好みで加減する。

### 【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	173
タンパク質 (g)	11.9
脂質 (g)	8.0
カルシウム (mg)	58
鉄 (mg)	1.2
ビタミンA (IU)	1300
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.38
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.23
ビタミンC (mg)	88
食物繊維総量 (g)	4.3
食塩 (g)	1.4