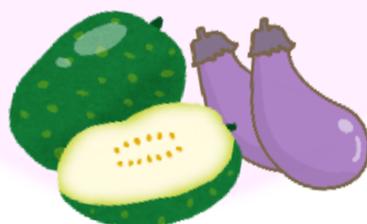


冬瓜と茄子の炒め煮



「冬瓜」は、ビタミンCやカリウムを多く含み、塩分(ナトリウム)を排泄する役割があるので、高血圧への効果が期待ができ、ビタミンCは風邪などに対する抵抗力を高める、名前の通り冬に食べるにはもってこいの食材!



材料

・冬瓜	…100g	・醤油	…大さじ2
・茄子	…1~2本	・砂糖	…大さじ1
・ごま油・サラダ油	…各大さじ2	・豆板醤	…小さじ1/4
・ほんだし	…小さじ1	・白ごま	…少々
・酒・みりん	…大さじ3		

作り方

- ①冬瓜の皮をおき3cm幅で食べやすい大きさに切っておく。
- ②茄子も冬瓜と同じ長さにあわせて切っておく。
- ③鍋にサラダ油、ごま油を入れ茄子から先に炒め、少ししんなりしたら冬瓜を入れる。
- ④茄子と冬瓜が透き通ってきたら酒など調味料を入れて煮込んでいく。
- ⑤汁けがなくなってきたら火をとめる。器に盛りごまをかけたら完成。

