

料理名	冬瓜の浅漬け	
レシピに使用した 県・市産品食材	冬瓜、もずく、生姜	
材料名	分量(2名分)	調理法/手順
冬瓜 生もずく 生姜(すりおろし) めんつゆ (ストレート) 花かつお	800g 100g 適量 市販1瓶 (具が浸る程度) 小袋1パック	<p>① 冬瓜は一口大(3~4cm)の拍子切りにし、沸騰した鍋に入れ、軽く混ぜ、沸騰しそうになったら火を止め、水にとり、ザルにあげ冷ます。 (水を軽く絞っておく)</p> <p>② 生もずくを洗い、沸騰した鍋に入れ、軽く混ぜ、ザルにあげ冷ます。</p> <p>③ 冷めた①、②にめんつゆを注いで、容器に入れ冷蔵庫で冷やす。</p> <p>④ 冷蔵庫から取り出し、欲しい分を器に入れる。つゆも一緒に入れる。かつお節とすりおろした生姜を盛る。</p> <p>※冬瓜は好みにより、やわらかいのが好きな方は茹で加減してください。 調理時間(分)/材料費(円)</p>
	<p>エネルギー：98 kcal</p> <p>食塩相当量：2.0 g</p> <p>※保管は必ず冷蔵庫へ！</p>	
料理 PR	作ったその日から食べられる。暑さ厳しい毎日に冷たい冬瓜の浅漬けは最高の一品です。作り方が簡単だし数日で食べてしまうので、皆さんもぜひ!!	

