

# シブインブシー(冬瓜の炒め煮)

【材料】

5人分

|         |       |
|---------|-------|
| 豚ばら肉(茹) | 150g  |
| 冬瓜      | 1kg   |
| 肉だし     | 200ml |
| 味噌      | 40g   |
| 油       | 小さじ1  |

【作り方】

- ①茹でた豚ばら肉は、一口サイズに切る
- ②冬瓜は種とワタを取り、皮をむき、3センチ角に切る
- ③冬瓜を米のとぎ汁(水+少量の米でもOK)で 20 分茹でたらザルに取り、さっと水で流す
- ④鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら冬瓜を入れる。
- ⑤全体に油が回ったら、肉だしに味噌を溶いて入れ、味がなじむまで煮込む

【ポイント】

・煮込む時に、香りづけにネギを加えてもおいしいです。

1人分あたり

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
|---------|-------|------|------|
| 125kcal | 7.4g  | 7.3g | 1.3g |