



Recipe. 03

にがうりの旨味調味づけ



にがうり

1人あたり 87kcal 食塩相当量 1.4g



① にがうりは縦半分に切り、中の種をワタごとスプーンで取ります。



② 種を取り除いたにがうりを2mmほどの厚さに切ります。



③ ☆を鍋に入れ、強火にかけて砂糖が溶けるまで煮ます。



④ ③に切ったにがうりを入れ、少し色付くまで煮ます。



⑤ ④が色付いたら火を止め、かつお節とすりごまを混ぜ合わせると完成。



⑥ そのままでも美味しいですが、冷蔵庫で冷ますとさらに味が染みます。

教えてくれる食改さん※



※食を通した健康づくり活動を行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

にがうり…………… 160g

☆調味料

砂糖…………… 14g

みりん…………… 12ml

酢…………… 10ml

薄口しょうゆ…………… 12ml

濃口しょうゆ…………… 6ml

かつお節…………… 4g

すりごま…………… 適量

MEMO

にがうりには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、日焼けを防ぐ作用や、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。