

# とうがんの 冷やしくずあん

## ● 材料（2人分）

	とうがん	120g
A	だし汁	100ml
	みりん	小さじ2/3
	酒	小さじ2
	塩	0.6g
	薄口しょうゆ	小さじ1/4
	枝豆	10g
	しょうが	2g
B	かたくり粉	小さじ1/2
	水	小さじ1



## ● 作り方

- ① とうがんは皮をむき、種とワタを取り、1人3切れになるように切る。
- ② 鍋にAをあわせて①を入れ、ゆっくり煮詰め、最後に薄口しょうゆを加えてさっと煮る。とうがんは取り出して冷ましておく。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ④ ②の煮汁を最初の1/2量まで煮詰め、おろししょうがを加えまぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、冷ます。
- ⑤ 器に冷やしたとうがんと③を盛り、④をかける。

### 1人分栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.4g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.6g