

調理師おすすめ献立

2022年9月12日(月)夕食

彦根産冬瓜と卵のスープ



やわらかく煮た冬瓜と卵の
相性が抜群です。

材料(4人分)

冬瓜	160g
卵	100g
水	520ml
鶏がらスープの素	4g
濃口醤油	4g
ネギ	4g

栄養価(1人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.6g
糖質	2.1g
塩分	0.7g

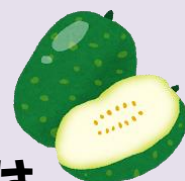
作り方

- ① 冬瓜は種とわたを取り、皮を剥いて薄切りにする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、濃口醤油を入れ、①の冬瓜を加え加熱し、冬瓜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 冬瓜がやわらかくなったら溶き卵を加え、卵が固まるまで加熱する。
- ④ お好みの器に盛り付け、ネギをのせて完成。

〈一口メモ〉

冬瓜は分厚い皮で覆われており、約90%以上が水分で、みずみずしいです。

冬瓜にはカリウムが多く含まれています。カリウムはむくみの解消や高血圧予防に効果があると言われています。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 一井

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital