

# 冬瓜の冷やしおでん



野菜の量（皮などを除く）

150g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

## 【材料2人分】

冬瓜 250g                      ミニトマト 6個（100g）  
ゆで卵（半熟） 2個           さつま揚げ 2枚（60g）

【A】 { だし汁 400ml  
酒、みりん 各大さじ1  
しょうゆ 小さじ1

## 【作り方】

- ① 冬瓜はスプーンなどでワタと種を除き、大きめの一口大に切ってうっすらと緑色が残る程度に薄く皮をむく。かぶるくらいの水と一緒に鍋に入れて中火にかけ、沸騰後弱火で5分茹でて取り出す。
- ② ミニトマトはヘタを除いて、熱湯に10秒つけた後、冷水で冷やして手で皮をむく。さつま揚げは熱湯にさっとくぐらせて油抜きをする。
- ③ 大きめの鍋に【A】と①を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、10分煮る。殻をむいたゆで卵と②を加えてさらに5分煮て、火を止める。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 汁ごと器に盛りつける。



## 1人分栄養価

エネルギー 181kcal  
たんぱく質 11.6g  
脂質 6.7g  
食塩相当量 1.6g

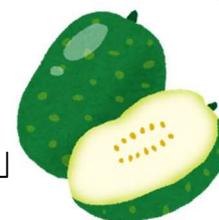
## 調理時間

30分位（冷やす時間を除く）

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～冬瓜～



- 出回り時期…6月から9月が出回り時期です。夏が旬ですが、冷暗所であれば冬まで貯蔵できることから「冬瓜」という名がつけられたと言われています。
- 選び方などのポイント…皮の表面にブルームという白い粉がついていると完熟のサインです。（粉を落としてから店頭で並べる場合や一部の品種にはつかないものもあります。）同じ大きさの場合は、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。カットされているものは果肉が白く、切り口がみずみずしい、種がしっかり詰まっているものが良品です。
- 栄養…95%が水分です。カリウムが比較的多めに含まれており、高血圧予防、利尿作用によるむくみ改善効果があります。また、皮膚や細胞の健康維持を助けるビタミンCが同じウリ科のきゅうりに比べ約2倍含まれています。

## 血圧測定のポイント①

動画はこちらから



今月から血圧測定のポイントをご紹介します。

- ① 薄手のシャツやブラウスの場合は、そのまま服の上で腕帯を巻いて血圧を測定しても構いません。
- ② 袖をまくると腕を締め付けてしまい、血圧の値が変わってしまうため、やめましょう。
- ③ また、上着やセーター、厚手のシャツを着たまま測ると正しい血圧の値が出なくなるため、やめましょう。

①



②



③

