

〈白うり〉

『シロウリとツナの梅煮』

☆冷やして食べるのがオススメです！☆

《エネルギー量（1人分） 134kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ シロウリ	/	200g	・ 梅干し	/	2個
・ 水	/	200cc	・ ツナ缶		小1缶
・ みりん	/	大さじ2	・ 青じそ	/	少々

◎作り方

- ① シロウリは皮をむいて、種とワタをスプーンで取り除き、3cm角に切る。
- ② 鍋にシロウリ、水、みりんを入れて、シロウリが柔らかくなるまで煮る。
- ③ シロウリが柔らかくなったら、種を取り除いた梅干し、ツナを加えてサッと煮る。
- ④ 器に盛り付け、青じそのせん切りを飾る。

