

# い～な！ごはん

「おでん」がおいしいのは、冬だけではなくありません。冷たいおでんは、口当たりがよく、暑いときでも食べやすくおすすめです。

今回、夏野菜であるトマトを丸ごとおでんの中に入れました。旬のトマトは、そのまま（生）で食べるとおいしいのはもちろんですが、だし汁のうま味を含んだトマトも生とは違ったおいしさです。ぜひ、ひんやりと冷たくして食べてください。

夏場はそうめん等の麺類だけの食事になりがちですが、組み合わせて食べることで、栄養バランスがよくなります！

## 夏の冷やしおでん

### 【材料（2人分）】

- ・トマト 4個
  - ・さつま揚げ 4枚
  - ・ゆで玉子 2個
  - ・いんげん 80g
- A {
- ・だし汁 3カップ
  - ・みりん 1/4カップ
  - ・淡口しょうゆ 大さじ2
  - ・塩 小さじ1



- ① 【トマトを湯むきする】トマトはヘタをくりぬく。鍋に湯を沸かし、トマトを入れ、皮がまくれてきたら引きあげ、氷水にとり、皮をむく。残りのトマトも同様に皮をむく。
- ② 【いんげんを下茹でする】いんげんは、ヘタと筋を取り除き、3～4cmの長さに切って、下茹ですておく。
- ③ 鍋に【A】とさつま揚げを入れ火にかけ、ひと煮立ちさせたら火を止める。①のトマトと殻をむいたゆで玉子を加え、再び火にかける。もうひと煮立ちさせたら、②のいんげんを加え、蓋をして、弱火で5分間ほど煮る。
- ④ 火を止めてそのまま粗熱を取り、冷蔵庫で3時間以上冷やす。

【レシピ：みんなのきょうの料理“丸ごとトマトの夏おでん”を参考】

\* なす、ピーマン、オクラなどの夏野菜を入れてもおいしいです。

\* タッパー等に移して、冷蔵庫で2～3日保存できます。

### 【栄養価（一人あたり 汁は1/4量）】

エネルギー	305kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	9.0g
炭水化物	34.9g
食塩	3.7g

### 【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室  
(猪名川町保健センター)

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp