



冬瓜の煮付け

沖縄料理のにつけには、色々な食材が入っていて栄養たっぷりです。今日の冬瓜の煮付けには「冬瓜・にんじん・こんにゃく・鶏肉・こんぶ」などが入っています。野菜やお肉だけでなく食物繊維が多く含まれているこんにゃくや不足しがちな海藻類のなかまであるこんぶも入って栄養満点！

様々な栄養素を一度にとることが出来ます。

冬瓜は味が淡泊（薄め）な野菜なので、肉や魚のうま味がしみこみやすく、煮付けやソーキ汁によく使われます。

