

毎月15日は ゆいゆい
健康クッキング

今が旬! 冬瓜を使って夏バテを防止しよう

4人分

カチンブイもずく酢あえ

68
Kcal

材
料

- 冬瓜..... 中1/2個
- カップもずく..... 3カップ
- おくら..... 4本
- すし酢..... 大さじ4

作り方

- ① 冬瓜は器になるので、きれいに洗っておく。冬瓜を舟形に切り、わたを取り除く。スプーンの先を使い、冬瓜を薄く削っていく。冬瓜が器になるくらいまで削る。オクラはゆでて、小口切りにしておく。
- ② ①にすし酢で軽く味付けをし、さらに市販のカップもずくを入れ、軽く混ぜる。小口切りにしたオクラを上を飾り、できあがり。冷たくしていただく。

4人分

冬瓜のそぼろあんかけ

111
Kcal

材
料

- 冬瓜..... 800g
 - 鶏ひき肉..... 100g
 - 赤ピーマン..... 80g
 - グリーンピース..... 20g
 - しょうゆ..... 小さじ4
 - みりん..... 大さじ2
 - だし汁..... 300cc
 - 生姜汁..... 少々
 - かたくり粉..... 大さじ2
- A

作り方

- ① 冬瓜は3cmくらいの角切りにし、適量の塩をふり、かぶるくらいのだし汁で煮ておく。人参はみじん切りにする。
- ② そぼろあんをつくる。鶏ひき肉、赤ピーマンを鍋に入れ、Aの調味料を入れ、よくかき混ぜながら中火で煮る。火が通ったらグリーンピースと生姜汁、水溶き片くり粉を加え、とろみをつける。
- ③ 器に、冬瓜を盛り付け、そぼろあんかけをかける。

4人分

冬瓜と豚肉のごま油炒め

188
Kcal

材
料

- 冬瓜..... 400g
 - 豚肩ロース薄切り..... 200g
 - しょうが(みじん切り)..... 1片
 - にんにく(みじん切り)..... 1片
 - ごま油..... 大さじ1
 - しょうゆ..... 小さじ2
 - 酒..... 大さじ2
 - 水..... 大さじ2
- A

作り方

- ① 冬瓜は種とわたを取って皮をむき5mmの厚さに切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。
- ③ ごま油でしょうがとにんにくを炒め、香りがたったら豚肉を加え、ひと炒めする。冬瓜を加えて炒め合わせる。
- ④ Aをふり、冬瓜が透き通ってきたらしょうゆを回し入れて香りをつけて仕上げる。