季節の野菜レシピ　９月

漢字では“冬瓜”と書くので冬の野菜のようですが、旬は６月-９月。皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬まで持つことからこの名前が付いたと言われています。95%が水分で、カリウムを比較的多く含んでいるため、高血圧に効果があります。選ぶ際はずっしりとした重みがあり、果肉が白くてみずみずしいものを選びましょう。



冬瓜と豚肉のオイスター炒め

材料〈2 人分〉

冬瓜	200g
にんじん	1/3 本(50g)
にんにく	1 片
豚薄切り肉	80g
酒	大さじ２
A オイスターソース	小さじ２
A 鶏がらスープの素	小さじ 1/2
ごま油	大さじ１

作り方

① 冬瓜は皮をむき、種とわたを除き５㎜厚さに切る。にんじんは細切り、にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにごま油とにんにくを熱し、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。
③ 肉に火が通ったら冬瓜、にんじんを加えて炒め、酒を加えて蓋をし、５分程蒸し焼きにする。
④ 野菜に火が通ったら A を加えて炒める。

生姜香る♪冬瓜のそぼろ煮

材料〈2 人分〉

冬瓜	200g
鶏ひき肉	80g
冷凍むき枝豆	15g
生姜	1/2 かけ
A 水	250g
A 顆粒和風だし	小さじ１
A 減塩しょうゆ	小さじ１
A 砂糖	小さじ１
A 食塩	小さじ 1/4
片栗粉	小さじ１
水	小さじ１



作り方

① 冬瓜は皮をむき、種とわたを除き一口大に切る。生姜は細切りにする。
② 鍋にひき肉、A を入れて火にかけ、ほぐしながら煮る。
③ 肉に火が通ったら①の冬瓜、枝豆を入れて落し蓋をして弱火で 10 分程煮る。
④ 冬瓜が柔らかくなったら器に盛り、煮汁に水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせてとろみをつけ、器に盛った冬瓜にかける。最後に生姜をのせる。

	エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	食物繊維	塩 分
冬瓜のオイスター炒め	169kcal	9.5g	10.3g	30mg	2.0g	1.1g
冬瓜のそぼろ煮	118kcal	9.2g	5.5g	31mg	2.0g	1.6g

多治見市保健センター