

* 冬瓜汁 *

<5人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	250 g	1 cm一口大に切る	① 鍋に分量の水、顆粒だしを入れ、沸騰したら冬瓜とごぼうを入れて中火で煮る。
生しいたけ	20 g	千切り	② 冬瓜が柔らかくなったら、しいたけとしめじを入れ、しょうゆと生姜を加えて煮る。
しめじ	75 g	石づきを取りほぐす	③ 全ての具が柔らかく煮えたら、味見をして良ければ水溶き片栗粉でとろみをつける。
ごぼう	50 g	さがきにする	④ 最後に卵を回しながら入れて、箸でくるっとかき混ぜる。
水	大さじ1と1/2		⑤ お碗に盛って、三つ葉を散らす。
顆粒だし	5 g		
しょうゆ	大さじ1		
生姜	10g		
卵	2個	溶きほぐしておく	
塩	少々	溶き卵に加えてもよい	
片栗粉	大さじ2	水溶き片栗粉を作る	
水	大さじ2		
三つ葉	10 g	2 cm幅に切る	



【栄養価】1人分

エネルギー 65kcal

塩分 1g

● 冬瓜の生産地 ●

冬瓜はウリ科トウガン属のつる性一年草で、原産地はインドや東南アジアです。日本での主な産地は沖縄県、愛知県、岡山県等で、関東以南の日照りが良く暖かい地域で生産されていることが分かります。比較的簡単に栽培できますが、実のなれ方が不規則であるのと大きな実とつるが伸びるために十分なスペースが必要です。

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成