

* 冬瓜の味噌煮 *

<5人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	500 g	皮を厚めにむき、 大きめの角切り 2～3 cm幅に切る	① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたら冬瓜も加えて炒める。 ② A の調味料を水から順に加える。アクをとりながら中火で10分くらい煮る。 ③ 冬瓜が柔らかくなったら、B 調味料を半分加えて煮こむ。馴染んだら残りの味噌を加えて混ぜ合わせる。 ④ 器に盛り、カイワレをのせる。
豚小間切れ	150 g		
サラダ油	大さじ1		
A (調味料)			
水	200ml	中味噌をみりん で溶いておく 根本を落とし、半 分に切る	
顆粒だし	5 g		
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
B (調味料)			
みりん	大さじ1		
中味噌	25 g		
カイワレ	10 g		



☆調理のポイント☆

●縦2つに切り、種をくりぬいて皮をむき、下ゆでしてから調理します。

●あっさりとして、それ自体にあまり味がないので、海老や肉類などといっしょに、だしをきかせて薄味に味を調えるとおいしく食べられます。

【栄養価】1人分

エネルギー 117kcal
塩分 1g

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成