



# 豚肉と冬瓜のみそ炒め



## <材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・100g
- 豚もも薄切り肉・・・・120g
- ニラ・・・・・・・・・・1/2束（50g）
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 1
- 味噌だれ
  - みそ・・・・・・・・・・大さじ 1
  - 酒・・・・・・・・・・大さじ 1
  - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2
  - （★）みりん・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>  
エネルギー/264 kcal 食塩相当量/1.2 g

## 【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて一口大に切り、熱湯でさっと茹で、湯切りしておく。
- ② 味噌だれ（★）を作っておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉の両面を焼き、火が通ったら冬瓜を入れ、味噌だれ（★）とからめる。
- ⑤ ニラを入れ、さっと炒め合わせる。





# 冬瓜のそぼろあんかけ



## <材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・140g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・30g
- めんつゆ・・・・・・・・50cc  
(ストレート)
- 水・・・・・・・・・・150cc
- 水溶き片栗粉 (★)
  - 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
  - 水・・・・・・・・・・大さじ1
- ねぎ・・・・・・・・・・少々



<1人分>  
エネルギー/ 66 kcal 食塩相当量/1.0g

## 【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて1口大に切り、火が通り透明になるまで茹でる。
- ② 鍋に水・めんつゆ・鶏ひき肉・冬瓜を入れ中火で煮る。
- ③ 水溶き片栗粉 (★) を作っておく。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後にねぎを散らす。





# 冬瓜の鶏がらスープ



## <材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・・・1/2袋(50g)
- 小松菜・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・300cc
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2



<1人分>  
 エネルギー/19 kcal 食塩相当量/1.2 g

## 【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて1口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 小松菜は4cm幅に切る。
- ③ 鍋に冬瓜としめじを入れて煮る。
- ④ 冬瓜に火が通ったら、鶏がらスープの素と小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。

