

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★冬瓜と豚肉のうま煮★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.2 g	少々
生姜	おろす	0.2 g	少々
豚肉	こま切れ	25 g	100 g
たけのこ	短冊	15 g	60 g
こんにゃく	角切り	20 g	80 g
水		15 g	60 cc
冬瓜	角切り	30 g	120 g
さとう		1.8 g	小さじ 2
みりん		1 g	小さじ 1
濃口しょうゆ		1.8 g	小さじ 2
淡口しょうゆ		1.5 g	小さじ 1
でんぷん		0.6 g	小さじ 1

冬瓜

漢字で冬の瓜と書く「冬瓜」。

夏が旬の野菜で、冬まで保存できるという意味からこの名がついたといわれています。

夏に採れる冬瓜は、体の余分な熱を取る働きがあるので暑い夏にオススメの食材です。

作り方

- ① 鍋に油を広げ、肉と生姜を入れて炒めます。
- ② 野菜を順に入れて炒め、水、砂糖を加えて煮ます。
- ③ 調味料を入れて煮て、水溶きでんぷんを入れ仕上げます。

※でんぷんの2倍の水で溶きます