

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

冬瓜のカレースープ



エネルギー
150kcal

たんぱく質
11.3g

脂質
8.3g

炭水化物
10.1g

食塩相当量
0.8g

●材料（5人分）

冬瓜(皮を厚めにおき角切り)	200g	油	小さじ1
玉ねぎ(薄切り)	大1個	だし汁	2カップ
しめじ(小房に分ける)	1株	カレールウ	25g
豚薄切り肉(細切り)	200g	牛乳	1カップ
しょうが(みじん切り)	1かけ	しょうゆ	大さじ2
		塩	少々

●作り方

1. 鍋に油を入れ、しょうがと玉ねぎを炒め、しんなりしたら冬瓜と豚肉を加える。
2. 豚肉の色が変わったらだし汁を加え、沸騰したらアクを取り除き中火で煮る。
3. 冬瓜が柔らかくなったら、いったん火を止め、カレールウを加えて溶かす。しめじを加え、ひと煮立ちさせたら、牛乳、しょうゆ、塩を加えて混ぜる。お好みでカレー粉小さじ1程度を加える。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

おすすめレシピ

冬瓜自体に味がないので、だして煮る、また、味があるものとの組み合わせがおすすめ。大根の代わりに使っても。

- ・ 生姜煮
- ・ シーチキン煮
- ・ 汁物

(味噌汁、吸い物、洋風スープ)