

冬瓜の豚汁

[作 り 方]

- ①冬瓜は皮を剥き、種とワタを取って薄切りにします。
にんじんは皮を剥いて3mm幅のいちょう切りにします。
- ②長ねぎは小口切りにします。
しめじは石づきを切り落とし、手でほぐします。
- ③豚バラ肉は一口大に切ります。
- ④中火で熱した鍋にごま油、①、③を加え炒めます。
- ⑤豚バラ肉の色が変わったら、酒、水と顆粒和風だし、②を加え、中火で煮ます。
あくが出るようであれば、取ります。
- ⑥冬瓜が柔らかくなったら、火を止めてみそを溶かし、沸騰直前まで中火で加熱します。
- ⑦器に盛り付けて完成で。

[材 料]

冬瓜…500g
豚バラ肉
(薄切り肉)…100g
にんじん…40g
長ねぎ…20cm
しめじ…60g
酒…大さじ2
水…600ml
顆粒和風だし…大さじ1
みそ…大さじ2
ごま油…小さじ2

冬瓜の和風梅サラダ

[作 り 方]

- ①冬瓜は皮をむき、長さ5cmの千切りにする。
塩(分量外:ひとつまみ)をふって混ぜ、しんなりするまで5分おく。水気をしぼる。
大葉は軸を取り除き、千切りにする。
梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ②ボウルにめんつゆ、マヨネーズを入れて混ぜ、①に全ての材料を加えて和える。

[材 料]

冬瓜…400g
大葉…8枚
梅干し…2個
めんつゆ
[3倍濃縮]…小さじ2
マヨネーズ…大さじ2

シャインマスカット大福・栗ご飯