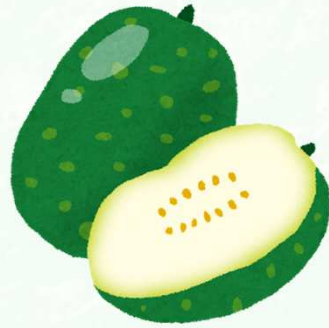


No.53 おいしい時期:6~9月

今月の食材



冬瓜




ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサイン。カットされているものは果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものが良い。

冬瓜のコッ照り甘辛煮

豚バラを湯通しして脂を落とすとよりさっぱり★

1人分  エネルギー：278kcal
 塩分：2.3g

 調理時間：20分

水分たっぷり
ヘルシー夏野菜！

余分な塩分を排出する働きがあるカリウムを多く含み、むくみの解消や高血圧に効果があります。美肌に役立つビタミンCも含まれています。



材料 (2人分)

冬瓜 (種・わた除く)	200g
豚ばら肉	100g
★水	200ml
★顆粒和風だし	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	適量

- ① 冬瓜は種とわたを取り除き、皮を剥いて一口大に切り、豚ばら肉は5cm幅に切る。鍋を中火に熱しごま油を引いて炒める。
- ② 豚ばら肉の色が変わってきたら★を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで中火のまま10分程煮込む。
- ③ ☆を入れ、弱火にして水分が少なくなり、照りが出てくるまで煮絡める。お好みでごまを散らす。