



「生産者が見える！豊橋野菜Deヘルシー料理」 ～親子で発見！豊橋冬瓜でヘルシーメニュー～

とうがん 冬瓜の田楽		調理器具 鍋、しゃもじ(ヘラ)
材料	分量(4人分)	作り方
冬瓜	200g	① 冬瓜を5cm角に切り、皮をむく。 ② 20分位ゆでて、ざるにあげて水分をきる。 ③ 鍋にだし汁と塩(少々)を入れて、冬瓜を漬け込む。 ④ 調味料Aを鍋に入れて火にかけ、ヘラで練る。 ⑤ 器に冬瓜を盛り④の味噌をかける。【1人分】 エネルギー 92 kcal 野菜量 50g
だし汁	適宜	
塩	少々	
溶き辛子	少々	
調味料A *約10人分量		
赤味噌	1/2カップ	
砂糖	1/2カップ	
酒	100cc	
みりん	100cc	

とうがん 冬瓜と豚肉のカレー		調理器具 鍋、フライパン
材料	分量(4人分)	作り方
冬瓜	300g	① にんにく、生姜をそれぞれみじん切りにする。 ② 玉ねぎ、じゃがいも、人参、リンゴをすりおろす。 ③ 冬瓜は皮をむき、1cm幅に切る。 ④ 鍋に350ccの水を入れ、③の玉ねぎ・じゃがいも・人参・リンゴを入れ、落とし蓋をしてコトコト30分位煮る。 ⑤ フライパンにサラダ油を敷き、にんにく・生姜の順に炒め、冬瓜を加えてじっくり炒め、豚肉を加えて更に炒める。炒めた具材を④の鍋に入れる。 ⑥ カレールーを入れ、冬瓜がやわらかくなった状態で、濃さを調整して出来あがり。【1人分】 エネルギー 677 kcal 野菜量 238.5g (ジャガイモ・リンゴを含む)
豚肉(モモ)	200g	
玉ねぎ	300g	
人参	100g	
じゃがいも	150g	
リンゴ	100g	
にんにく	1片	
しょうが	1片	
カレールー(市販)	135g	
サラダ油	適宜	
米	2合	

とうがん 冬瓜のそぼろ煮		調理器具 鍋
材料	分量(4人分)	作り方
冬瓜	600g	① 冬瓜を3~4cm角に切り、緑の表皮を薄くむき、種とわたを取り除く。 ② 油揚げを半分に切り、更に1cm幅に切る。しめじは、ほぐす。 ③ 調味料Aを鍋に入れ、沸騰したら鶏のひき肉を加え、泡立て器でそぼろになるようにかき混ぜる。冬瓜と油揚げを加え、冬瓜に火が通るまでコトコト煮る。冬瓜がやわらかくなったら、しめじを加えて煮る。 *煮汁が2/3位になるまで煮詰める。 ④ ③に水溶き片栗粉と生姜(すりおろし)を加え、味を調える。 【1人分】 エネルギー 263 kcal 野菜量 174g
油揚げ	4枚	
鶏胸ひき肉	200g	
しめじ	1パック	
しょうが	少々	
調味料A		
だし汁	2000cc	
薄口醤油	100cc	
みりん	50cc	
酒	50cc	
片栗粉	適宜	

とうがん 冬瓜くずもち(デザート)		調理器具 鍋
材料	分量(4人分)	作り方
冬瓜	200g	① 冬瓜の皮をむき、8mm幅に切って10分ゆでる。 ② ①の冬瓜に片栗粉を付け、もう一度湯にくぐらせ、冷水で冷やす。 ③ 涼しげな器に盛り、きな粉と黒砂糖シロップをかける。 ★きな粉・黒砂糖シロップ 1.きな粉とグラニュー糖は、1対1で混ぜる。 2.黒砂糖シロップは、黒砂糖と水同割を小鍋にとり5分程度弱火にかけシロップを作る。最後にレモン汁をしぼる。
片栗粉	大5	
きな粉	大2	
グラニュー糖	大2	
黒砂糖	大4	
レモン		
		

