

第26回 2013年7月23日(火)

冬瓜を使いきって

レパートリーを増やしましょう



簡単メニュー No.26 冬瓜を使いきってレパートリーを増やしましょう

① 冬瓜ピクルス

スライスして塩で水出し。  
お酢・砂糖で漬けこむ

② 冬瓜サラダ

スライスして塩で水出し。  
パプリカのピクルスと合え  
マヨネーズ、醤油、こ  
あえてお好みの野菜で  
トッピング

③ 冬瓜ゼリー

冬瓜サイコロカットし湯か  
いて煮出し。ゼラチンで固め  
て。塩シロア味をとり  
トマトみじん切りにトッピング

④ 冬瓜スープ

冬瓜湯かいて。豚ミンチ  
炒め2.しょうが.しょうゆ.味  
付けて。鍋に合わせ入れ  
て。しょうが.しょうゆ.だし  
で味は太鼓で

⑤ 冬瓜の煮物

冬瓜湯かいて。白だし。  
だし.みりん.しょうが  
で煮込んでアクを取り  
色鮮やかに。だしで  
片栗粉でとろみ付けて  
出来上り

冬瓜は95%が水分  
かつウレタン。塩分を減  
らすと血圧を下げる  
効果がある。お酢の  
ビタミンCも入ると  
美肌・かぜ対策にも  
効果的



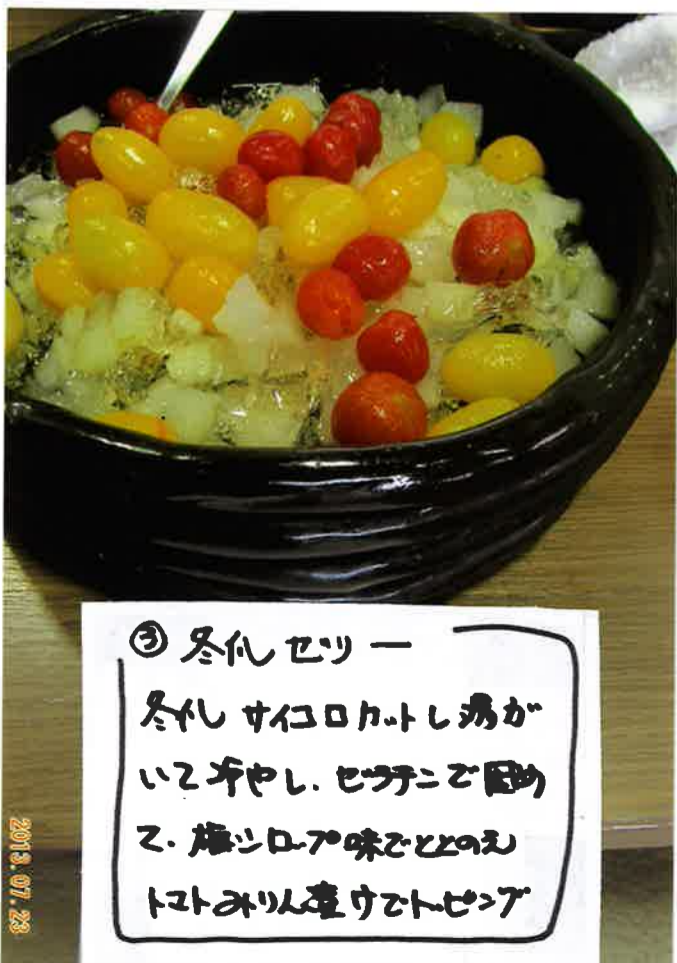
① 冬瓜ピクルス

スライスして塩で水出し。  
お酢・砂糖で漬けこむ



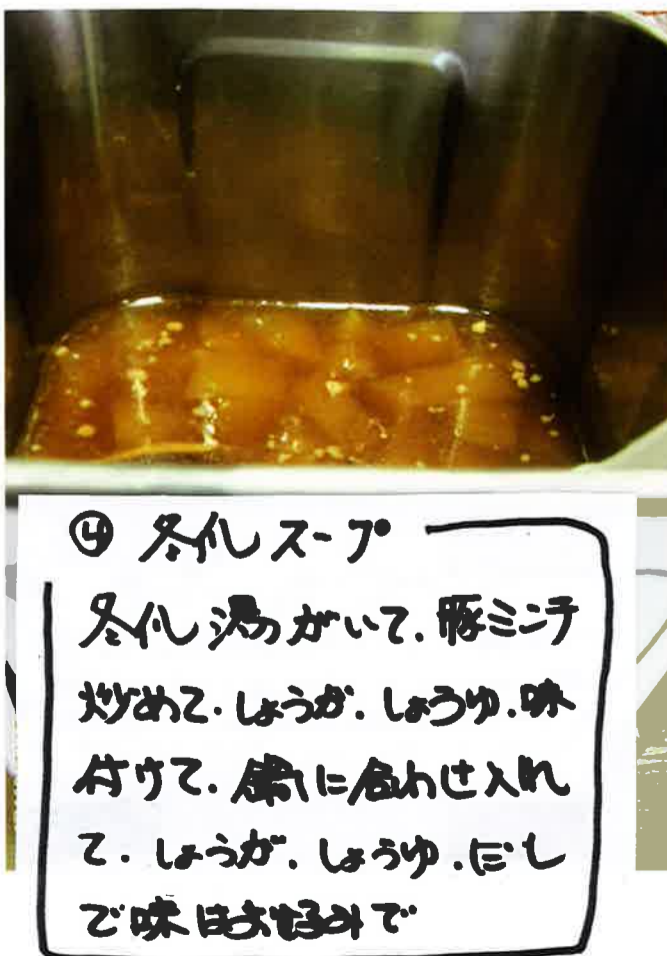
② 冬瓜サラダ

スライスして塩で水出し。  
パプリカのピクルスと合え  
マヨネーズ、醤油、こ  
あえてお好みの野菜で  
トッピング



③ 冬瓜ゼリー

冬瓜サイコロカットし湯か  
いて煮出し。ゼラチンで固め  
て。塩シロア味をとり  
トマトみじん切りにトッピング



④ 冬瓜スープ

冬瓜湯かいて。豚ミンチ  
炒め2.しょうが.しょうゆ.味  
付けて。鍋に合わせ入れ  
て。しょうが.しょうゆ.だし  
で味は太鼓で



⑤ 冬瓜の煮物

冬瓜湯かいて。白だし。  
だし.みりん.しょうが  
で煮込んでアクを取り  
色鮮やかに。だしで  
片栗粉でとろみ付けて  
出来上り