

簡単クッキング

第125回 2015年9月8日(火)

冬瓜をざっくり

いただきますよ~♪♪



①

②

③

④

⑤



① はちみつレモン  
冬瓜、水、はちみつを火入れ  
してゴトゴト、塩少々でホクホク  
あくを取って片栗粉水といて  
液ましてどうぞ

2015/09/08



② さんかけ冬瓜  
冬瓜カット、ゆでる。油、  
酒、みりんで味付け。  
豚ミンチ、炒め、ほうち、コンソメ  
酒で味付け、水溶片栗粉で  
お好みのとろみでどうぞ

2015/09/08



③ 甘酢  
スライスした冬瓜を塩まじりで  
水分落とし、酢、塩、  
砂糖で味付け冷まして  
どうぞ

2015/09/08



④ パンチルソース  
スライス冬瓜、トマト、油  
で炒め、パンチルソース  
で味付け、塩、こしょう、  
トろとでどうぞ

2015/09/08



⑤ たねのあじろ  
種を油で揚げて  
ごま、塩、しょう油、  
で味付け

2015/09/08



冬瓜は、利尿作用あり、  
高血圧に効果あり  
お肌の乾燥や、風邪  
の予防、抵抗力を高め  
るビタミンCが豊富に  
含まれています!!