

冬瓜

料理名	冬瓜の炒め物	使用月	9 月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
冬瓜	35	<p>① 豚肉は2 cm幅に切り、下味をつける。</p> <p>② 冬瓜は皮をむき5 mm位のいちょう切り、人参は短冊切り、にらは4 cm、青ネギは小口切り、 生姜は千切りにする。</p> <p>③ 春雨はゆでてもどしておく。</p> <p>④ ごま油で青ネギ、生姜、豚肉を炒める。冬瓜、人参、にらも加えて炒める。</p> <p>⑤ 野菜に火が通れば調味料を加え、最後に春雨ごまを加えて出来上がり。</p>	
豚もも肉	8		
酒	0.7		
砂糖	0.3		
濃口しょうゆ	0.6		
人参	5		
にら	5		
青ネギ	3		
生姜	0.5		
春雨	3		
ごま油	0.5		
酒	1.5		
みりん	1.2		
薄口しょうゆ	0.6		
塩	0.2		
中華スープ	0.3		
ごま	1		
		<p>★料理についてひと言 冬瓜は炒めてもおいしくいただけます。 野菜から出た水分を春雨に吸わすようにすると水っぽくなりません。</p>	
		<p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 牛乳</li> <li>• さばの塩焼き</li> <li>• 冬瓜の炒め物</li> <li>• 厚揚げの卵とじ</li> </ul>	
			