



冬瓜の食べ方

ひなたぼっこ昭和館
伊勢崎市羽黒町3-4
※口の料理は試食可

- スムージー 冷凍した冬瓜と市販のジュースを入れジューサーにかける。
【実・マッシュ】

- スープ
 - <トムヤンスープ> 市販のトムヤンクンスープの素
作り方はスープの素に書いてあるとおり
※一度冷まして味見をし、食べる時に温めるとよい。
 - 【マッシュ】 <牛乳冬瓜スープ>
①冬瓜を少なめの水で茹で、柔らかくなったらジューサーにかける
②①に牛乳を入れ、塩・こしょう・砂糖で味を整える。
※沸騰させないようにする

- 子供ジジババ用カレー・シチュー
【マッシュ】 レトルトカレーにマッシュ冬瓜を入れ、やさしい味になるように味を整える。
※ニンジン、ジャガイモもマッシュにして入れてもよい。

- 漬物
【極皮下】 味噌漬け
たまり漬け

変幻自在!

※おひたし：薄く切ってポイルし、
醤油とかつお節をかける。

- 煮物
【実・皮下】 **ササミ冬瓜** 牛筋冬瓜
※一度冷まして味見をし、食べる時に温める。

- 炒め物
【皮下】 **きんぴら** 冷凍皮下を解凍、しばって調理。
※冬瓜料理は冷たいままでもおいしい

- サラダ系
【実・種下】 **冬瓜なます**
①カットした冬瓜を砂糖と酢であえて、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。
例：1Kのカットした冬瓜に砂糖200g、米酢200ccを入れる。



- デザート系
【実・種下】
【マッシュ】
- | | |
|------|---|
| スイーツ | ミルク寒天ゼリー
冬瓜300g
牛乳300cc
砂糖40g、塩少々
バニラオイル数滴
寒天ゼリー7g
レモン寒天ゼリー
リンゴ寒天ゼリー |
|------|---|



- ジャム
【実・種下】 ①市販のジャムに細かく切った甘酢漬けの冬瓜を混ぜる。
②よく混ぜてトーストに。

