



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

- 炒め物 きんぴら
【皮下】 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 **冬瓜なます**
【実・種下】 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 スイーツ
【実・種下】 ミルク寒天ゼリー
【マッシュ】 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 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。
【実・種下】 ②よく混ぜてトーストに。

