

令和元年10月『冬瓜と卵のスープ』レシピ紹介

保育所では夏に子どもたちに「野菜のおなか」というテーマで、夏野菜の紹介を兼ねて、かぼちゃやとうり、とうがん等を切って、野菜の中を見てもらいました。

かぼちゃやとうりほど、冬瓜は家庭で使われないかもしれません、保育所では夏から秋にかけておみそ汁やおすましに入れて使用しています。

ちょっと大根に似た食感です。

今月は、保育所で10月に登場する「冬瓜と卵のスープ」の作り方を紹介します。

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、旬は夏。形は長いものや小ぶりのものがありますが、味が蛋白なので、旨味が必要です。汁物ならだしをきかせたり、煮物ではエビや鶏のひき肉と煮てあんかけにすると、和食店で出てくるような1品ができます。

スーパー等では1/4に切ったものを見かけますがそれだけでもいろいろな料理に使うことができますので、お試しください。

「冬瓜と卵のスープ」

《材料(子ども4人分)》

・冬瓜	約100g
・玉ねぎ	40g
・卵	大1個
・青ねぎ	20g
・鰹だし	560cc
・塩	2g
・しょうゆ(淡)	8g

《作り方》

1. 冬瓜は種をとり皮をむいて短冊切りにする。
2. 玉ねぎは縦半分に切り薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- 3.だし汁を煮たて、冬瓜と玉ねぎを煮たてで軟らかくなったら、塩、しょう油で調味して溶き卵を流し入れ青ねぎを散らす。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	32Kcal
・たんぱく質	2. 2g
・脂質	1. 6g

