



令和 8 年 9 月 「冬瓜のかきたま汁」 レシピ紹介

冬瓜は、夏に収穫されるウリ科の野菜です。名前に「冬」とつきますが、丸ごとのままなら冬まで保存できることから、「冬瓜」と呼ばれています。

冬瓜は、煮るとやわらかくなり、だしのうま味をよく含みます。暑い時期にもさっぱりと食べやすいスープです。

「冬瓜のかきたま汁」



《材料 幼児 4 人分》

● 冬瓜(正味量)	85g (60g)
● 卵	1 個
● 玉ねぎ	40g
● 人参	30g
● 青ねぎ	20g
● 鰹だし	8g
● 塩	1.6g
● 薄口しょう油	8g
● 水	500cc

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	109Kcal
・たんぱく質	2.2g
・脂質	1.8g

《作り方》

- 1.玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、青ネギは小口切りに切る。
- 2.冬瓜をカットして、中のワタと種をスプーンで削り取り、皮をむいていちょう切りに切る。
- 3.出し汁を煮立て玉ねぎ、人参、冬瓜を煮る。
- 4.野菜が煮えたら塩、しょう油で調味し、溶き卵を回し入れ青ねぎを入れて仕上げる。

