

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 29

北区版のホームページ  
に掲載中

### 冬瓜のミートソース煮

ざいりょう (4人分)

- ★冬瓜 約 500g
- ★ミートソース 2人前を2袋 (レトルト)
- ★生クリーム (お好み) 適量

### つくりかた

- ① 冬瓜の皮をむき、種を取り、3~5cm の乱切りにしておく。
- ② ①をレンジで約5分加熱する。加熱後、水分が出て熱いので注意する。(この水分も使います)
- ③ 冬瓜から出た水分で薄まることを考慮し、ミートソースをフライパンで少し煮詰める。
- ④ ③に②を入れ、からめるように約5分煮ればできあがり。



### 野菜のひとりごと

冬瓜は、ほとんどが水分ですが、ビタミンCが豊富です。体を冷し、熱をさます効果や、利尿作用があるとされ、残暑が厳しい時期にお勧めの食材です。

★冬瓜は低カロリーなので、カロリーが高い食材と組み合わせれば、ボリュームたっぷりでも全体のカロリーを抑えられます。ちょっと嬉しいひと品になります。

<京野菜料理 ke-ko>