

冬瓜の丸ごと中華風スープ

taechan 様

材料 (2人分)	<ul style="list-style-type: none">・冬瓜小さいもの 1/3・豚肉バラ 60g・ザーサイ 20g (市販の瓶詰め)・生姜 3mm・塩・胡椒 (セットのもの)・ごま油・オイスターソース (粉末)・水 500cc
作り方	<ol style="list-style-type: none">①冬瓜の皮をむき、適当にカットし、種を除きイチョウ切りにする②豚バラを 1.5cm ほどにカット③ザーサイは食べやすい程度にカット④生姜は千切りにする⑤ごま油を鍋にしき、豚バラをいためる⑥肉が白く火がとおったら、カットした冬瓜と水をいれる⑦冬瓜がやわらかくなったら、ザーサイ、生姜をいれる⑧塩・胡椒はパツ、パツとふた振り、オイスターソース小さじ1をいれる⑨味をみて、お好みに塩、胡椒をたす
アピール ポイント	<p>冬瓜の芯(ワタ)の利用とゴミの量を減らすため</p> <ul style="list-style-type: none">・芯の量が多く、カットする手間がはぶけること・種が思ったほど少なく、とりやすく、少し残っても気にならない・中華風が冬瓜料理にむいていて、おいしい・翌日の朝、残ったスープに水、塩・胡椒をたし、カットしたワケギと卵1個でカキ玉スープで利用。とてもおいしいです。

