



冬瓜のスープ

汁物

栄養価 1人分
エネルギー 71kcal
たんぱく質 2.9g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	50g
小冬瓜	200g
長ねぎ	1/2本
しょうが	少々
干しいたけ	2枚
緑豆はるさめ	40g
中華スープの素（顆粒）	大さじ1
塩	少々
酒	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/4
水	600ml



作り方

- ① 小冬瓜は角切り、長ネギ、しょうがは千切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③ はるさめはお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ 豚肉は細切りにする。
- ⑤ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉、しょうが、しいたけ、小冬瓜を入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑥ 調味料、長ねぎ、はるさめを入れて煮る。



夏野菜の冬瓜を使った
スープです。冬瓜は三浦半
島の特産物です。