

そうめん南瓜サラダ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：118kcal
たんぱく質：4.0g
脂 質：10.0g
炭水化物：4.7g
食塩相当量：0.6g

【材料（4人分）】

そうめん南瓜	250g
（皮付き種無し重量）	
きゅうり	100g
もやし	50g
スライスハム	3枚(30g)
卵	1こ
サラダ油	少々
A	
しょうゆ	小さじ1(6g)
マヨネーズ	30g
ごま油	小さじ1(4g)
こしょう	適宜

【下準備】

○きゅうり・・・せん切り
○もやし・・・短く切る
○スライスハム・・・せん切り
○Aを合わせておく

【作り方】

- ① そうめん南瓜は茹でてほぐし、食べやすい長さに切る。しっかり絞る。
- ② きゅうりは耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（500w）で1分30秒加熱する。ザルに取り出して広げて冷ます。しっかり絞る。
- ③ もやしは熱湯でさっと茹で、流水で冷ましてしっかり絞る。
- ④ 卵は炒り卵にする。
- ⑤ ①、②、③、④、スライスハムを混ぜてAで和える。
- ⑥ こしょうで味を調える。

そうめん南瓜は夏が旬の瀬戸内市の特産物です。

血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含みます。

加熱方法は下記をご覧ください。

基本のそうめん南瓜の加熱方法



① そうめん南瓜は2〜3cm位の輪切りにして種を取る。



② たっぶりの湯で7〜8分くらいゆでる。
先がほぐれてきたらOK。
ゆですぎると味が悪くなる。



③ ゆであがったら、水にとって冷ます。



④ そうめん南瓜を手でほぐす。

そうめん南瓜(別名キンシウリ)は一般的なかぼちゃと違い、味・栄養成分ともに冬瓜やズッキーニに近いものです。

牛窓の特産物ですが、約9割を県外に出荷しています。

旬は夏ですが、切らなければ冬までもちます。

あっさりとした味とシャキシャキの食感を生かして、酢じょうゆやめんつゆで食べることが多いのですが、色々な料理にチャレンジしてみてください。

電子レンジで簡単調理！ そうめん南瓜の加熱方法



半分に切り、
中の種とわたを
スプーンなどで取り除く。



耐熱容器に大きじ1の水を
入れ、切り口を下にして置く。
ふんわりとラップをかける。



500W の電子レンジで9分
加熱する。フォークなどでほ
ぐしながら実を取る。

加熱時間：600W は7分30秒、700W は6分30秒、1000W は4分30秒

加熱済みのそうめん南瓜は、冷蔵で3日、冷凍で1か月程度保存できます。解凍は自然解凍で良いです。ポン酢しょうゆやめんつゆで食べても美味しいですが、炒めてきんぴら風にしたたり、生のまま皮をむいて天ぷらにしても美味しく食べられます。