



瀬戸内市 管理栄養士

特 塩

## 冬瓜とひき肉のカレー炒め

出典：瀬戸内市の美味しい味、あつまれ！



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：114 kcal

たんぱく質：7.4 g

脂 質：8.9 g

炭水化物：3.7 g

食塩相当量：0.6 g

【材料（4人分）】

冬瓜 300 g

豚ひき肉 150 g

A	カレー粉	小さじ1強(3 g)
	マヨネーズ	大さじ1(12 g)
	しょうゆ	小さじ2(12 g)
	塩	少々
	こしょう	少々

【下準備】

○冬瓜・・・皮と種を取り、短冊切り

【作り方】

- ① フライパンにひき肉を入れて中火にかける。肉に焼き色がつき始めたら冬瓜を加えて炒める。
- ② 冬瓜に火が通ったら弱火にし、Aで味をつける。

冬瓜の代わりに、そうめん南瓜やキャベツ、じゃがいもでも美味しく作れます。

冬瓜をやわらかく仕上げる場合は、皮を厚めにむきましょう。

冬瓜は夏が旬の瀬戸内市の特産物です。切らずに冷暗所に置いておくと冬まで保存できることからこの名前になったと言われています。

血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含みます。

カットすると傷みやすいので、ぴったりラップをして冷蔵庫に入れ、1週間以内に使用するようにしましょう。