

# 冬瓜 ~とうがん~



冬瓜は熟すと皮がかたくなり冬まで保存できることから、この名前がつけられたと言われています

**利尿効果**があるため、昔からむくみとりに用いられてきました。体温が上昇しやすく水分を摂りがちな夏に、尿量を増加して余分な水分を排泄させ、ほてった身体を冷ましてくれます。夏バテの改善に良いですね！

この暑い時期に、さっぱりと冷製の冬瓜料理はいかがでしょう？

## 冬瓜の冷製スープ



### 分量(2人分)

冬瓜・・・60g  
 白ねぎ・・・15g  
 A. ツツメの素・・・1個  
     水・・・150ml  
     酒・・・大さじ2  
 牛乳・・・200ml  
 塩胡椒・・・少々  
 荒びき黒胡椒・・・少々

### 作り方

1. 冬瓜は皮をむき、種とわたをとり、薄切りにする
2. 白ねぎは斜め薄切りにする
3. Aを火にかけ、煮立ったら冬瓜、白ねぎを加える
4. 再び煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで4～5分煮る
5. 少し冷まし、4をミキサーにかける
6. 鍋に戻して牛乳を加え、混ぜる
7. 弱火にかけ、塩胡椒で味を整える
8. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす
9. 器に注ぎ、荒びき黒胡椒を振ると、出来上がり

(1人分:96kcal、たんぱく質3.8g、塩分1.3g、食物繊維0.6g)