



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 9

第2期 とよあけ健康21計画

## 冬瓜のカレースープ



野菜1人  
72g

### ★材料(2人分)★

・とうもろこし(コーン)	40g
・冬瓜	120g
・にんじん	25g(1/4本)
・水煮大豆	20g
・ベーコン	20g
・コンソメ(固形)	1ヶ
・カレー粉	小さじ1/2
・塩、こしょう	適量

### ★作り方★

- ①冬瓜は皮をむいて、一口大の大きさに切る。
- ②にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ベーコンは1cm程度に切る。
- ④鍋に水と冬瓜・にんじんを入れて煮て、その後水煮大豆・ベーコン・コーンを入れ、コンソメ・カレー粉を入れて煮詰める。
- ⑤最後に塩・こしょうで味を調える。

【③専門家部門 考案：とにとクラブ/野中貴恵さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 42

第2次 とよあけ健康21計画

## 地元産冬瓜を使った さっぱり冷製スープ



野菜1人  
200g

### ★材料(2人分)★

- ・冬瓜 400g
- ・水 1カップ強
- ・しょうが 薄切り1/2枚
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・白だし 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・塩 少々

### ★作り方★

- ①冬瓜は皮をむき、種とワタを取り、1cm角に切る。
- ②鍋に塩以外のすべての材料を入れ、煮立ったら弱火にして12分ほど煮てふたをし、火を止め しばらく置く。
- ③冬瓜に透明感が出たら、しょうがの薄切りを取り除き、ミキサーにかける。
- ④塩で薄めに味を調べて、十分に冷やして出来上がり。

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 小林 直子さん】