



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

いつもの西瓜の皮をひき肉と共にピリ辛に！
ごはんとの相性も抜群！
経済的でゴミも減って一石二鳥です。

西瓜の皮の麻婆煮

必要時間



15分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
275 kcal	17.6g	1.9g	11.0g	17.0g	2.8g

作り方を動画で
check



四季折々の旬の食材をつかって 中華

材料（2人分）

西瓜の皮 1/4個分
豚ひき肉 100g
にんにくのみじん切り ... 小さじ1
生姜のみじん切り 小さじ1
白葱 1/2本
枝豆のむき身 大さじ3
豆板醤 小さじ2
サラダ油 大さじ1
胡麻油 小さじ1

合わせ調味料
甜麺醤 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
鶏がらスープ 200ml
片栗粉 大さじ1

作り方

- ① 西瓜の皮は青い部分を取り除き一口大に切り、熱湯で5分茹でて柔らかくなればザルに取ります。白葱はみじん切りにしておきます。
- ② 合わせ調味料を合わせておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で豆板醤、にんにくのみじん切り、生姜のみじん切り、豚ひき肉を炒めます。
- ④ ②を加えて煮立てば①の西瓜の皮を入れて弱火にして5分程度煮込み、枝豆のむき身、白葱、胡麻油を入れ、器に盛り付けます。

SDGs POINT 01

IH POINT 01



エネルギーを
無駄なく、効率よく

SDGs POINT 01



捨ててしまう西瓜の皮もサツと茹でれば青臭さも取れ、柔らかくなります。



IH料理のコツ

IH POINT 01



やわらかくなった西瓜の皮は煮崩れしやすいので弱火で煮ます。IHは強火、弱火もスイッチ一つで簡単です。