

とうがんのすまし汁



ひとくちメモ

とうがんは夏が旬の野菜です。保存性が高く、昔は夏に収穫したものを風通しのよい冷暗所に置いて、冬の保存食としていたことから、漢字では「冬瓜」と書くようになっていわれます。また、熟したとうがんの表面につく白い粉が雪のように見えることから、冬の漢字が付けられたという説もあります。

皮を薄めにむくと煮崩れしにくく色もきれいです。

作り方

材料と分量 (4人分)



鶏肉 (小間)	50 g
とうがん	150 g (1/16個)
にんじん	40 g
こまつな	1株
ねぎ	40 g (15cm位)
えのきたけ	40 g (1/4袋)
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	600cc

栄養価 一人分の

エネルギー 35kcal
たんぱく質 3.2g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



1 とうがんは種を取り皮をむき、いちよう切りにするにんじんをせん切り、ねぎを小口切り、こまつな・えのきたけを2cmに切る。

2 だし汁に鶏肉・にんじん・とうがんを入れて煮る。

3 煮えたらえのきたけ・調味料を入れる。

4 ねぎ・こまつなを入れ、仕上げにしょうが汁を入れる。

★だしのとり方★

1. 昆布 (5cm) はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節 (2袋) を入れ、1分ほど加熱する。
5. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ 磯香あえ
とうがんのすまし汁

2020年9月の給食献立より

