

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「とうがんのくずひき」

旬の食材のとうがんを使った献立です。夏に収穫して、冬まで保存できることから「冬瓜」と書きます。

とうがんの実には90%以上が水分のため、体温を下げる働きがあります。暑い夏に汗をたくさんかいた子どもたちにも食べやすいように、最後にしょうがのしぼり汁を加えて仕上げます。

とうがんは、緑色の皮の部分が残ると、口当たりが悪くなってしまうので、緑色が残らないように厚めに皮をむくようにしましょう。

だしのうま味と、透き通るとうがんの食感をご家庭でも味わってみてください。



＜材料 4人分＞

・鶏肉	40g
・にんじん	40g(小1/2本)
・とうがん	100g(1/16個)
・しょうが	1かけ(10g)
・みりん	小さじ1
・塩	少々
・うすくちしょうゆ	小さじ2強
・片くり粉	大さじ1弱
{ けずりぶし	8g
{ 水	700cc

＜作り方＞

- ①とうがんは厚めに皮をむいてわたをとり、1cmの厚さのいちよう切りにする。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③しょうがはすりおろして、しぼり汁をとる。
- ④けずりぶしでだしをとる。
- ⑤だし汁で鶏肉を煮る。
- ⑥にんじんととうがんを入れて煮る。
- ⑦やわらかくなればみりん・塩・しょうゆで調味する。
- ⑧水でといた片くり粉でとろみをつけて、最後にしょうがのしぼり汁を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉とゴーヤのしょうがいため」と
「牛肉とピーマンのにんにくいため」の
レシピをお届けします。

