



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！
～9月の献立より～



「とうがんのくずひき」

夏が旬の食材のとうがんを使った献立です。夏に収穫をして、冬まで保存できることから「冬瓜」と書きます。とうがんは90%以上が水分のため、体温を下げる働きがあります。まだまだ暑い日が続くこの時期に子どもたちが食べやすいよう、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、厚めに皮をむくようにしましょう。だしのうま味ととうがんの食感をぜひご家庭でも味わってみてください。



〈材料 4人分〉

油あげ	1枚半
にんじん	1/3本
とうがん	1/4個程度 (230g)
しょうが	1かけ
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	大さじ1弱

けずりぶし	7g
水	550cc

かたくり粉	大さじ1
かたくり粉用の水	20cc

〈作り方〉

- ① とうがんはわたを取って厚めに皮をむき、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。(水 550cc)
- ⑤ 油あげは油抜きをし、せん切りにする。
- ⑥ けずりぶしでとっただし汁に②を加えて煮、①を入れ、やわらかくなれば⑤を加え、みりん・塩・しょうゆで調味する。
- ⑦ ⑥に水どきのかたくり粉でとろみをつけ、最後に③を加えて仕上げる。

～ できあがり ～

来月は…「大豆とツナのドライカレー」と
「春巻」のレシピをお届けします。

