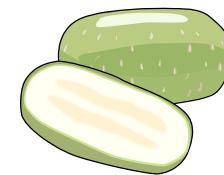


冬瓜(とうがん) のそぼろあんかけ

＜作り方＞

- ① 冬瓜は厚めに皮をむいて、3cm角に切る。
- ② 鍋に①の冬瓜とだし汁と調味料を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②とは別の小鍋にだし汁と鶏ひき肉をほぐしながら入れ、火にかける。
- ④ ③に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の冬瓜を器に盛り付け、④のそぼろあんをかける。



●栄養価	
エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.5g
塩分	1.1g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
冬瓜 360g					
だし汁 約100ml					
調味料 酒 大さじ1	3cm角	2cm角	1cm角に切り 舌でつぶせるくらい柔らかく煮る		もぐもぐを ペーストにする
みりん 大さじ1					
しょうゆ 大さじ1					
鶏ひき肉 60g					
だし汁 約80ml	冬瓜は“冬”が名前に入っていますが夏の野菜です。 冬まで日持ちがするということから 冬瓜と呼ばれます。 調理の際は、下茹でしておくとクセがとれて やわらかく仕上がります。				そぼろあんを ざらつきのある ペーストにする
調味料 酒 大さじ1弱					
みりん 小さじ2					
しょうゆ 小さじ2					
片栗粉 小さじ2					



※こどもは大人の2／3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。