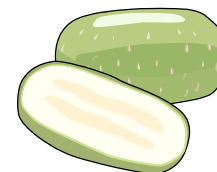


冬瓜(とうがん) のそぼろあんかけ

<作り方>

- ① 冬瓜は厚めに皮をむいて、3 cm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	360 g	3 cm角	2 cm角	1 cm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
だし汁	約100ml					
調 酒	大さじ 1					
味 みりん	大さじ 1					
料 しょうゆ	大さじ 1					
鶏ひき肉	60 g	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、下茹でしておくとかせがとれて 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	そぼろあんかけを ペーストにする
だし汁	約80ml					
調 酒	大さじ 1 弱					
味 みりん	小さじ 2					
料 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。