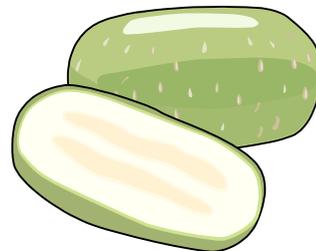


冬瓜(とうがん) のそぼろあんかけ

<作り方>

- ① 冬瓜は皮をむいて、3cm角に切る。
- ② ①にだし汁と調味料を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ だし汁に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、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ②に④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 100cc 調味料 (酒 大さじ1, みりん 大さじ1, しょうゆ 大さじ1)	3cm角	2cm角	1cm角をやわらかく煮る		もぐもぐをペーストにする
鶏ひき肉 60g だし汁 80cc 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)				前期をざらつきのあるペーストにする	前期をペーストにする

冬瓜は“冬”と名前に入っていますが、夏の野菜です。
冬までもつくらい日持ちがするということから、冬瓜と呼ばれるようになったとか。
調理の際は、下茹ですておくと、クセがとれ、やわらかく仕上がります。

※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。