

とうがんの煮物



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	58 kcal
たんぱく質	2.6 g

水分が多く味が淡白なとうがんに鶏肉と一緒に煮物にしました。とうがんは『冬瓜』と書くため、冬が旬に思われますが、夏が旬の食材です。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

とうがん	140g
鶏肉	40g
にんじん	60g
白こんにゃく	80g
さやいんげん	40g
ひまわり油	4g
酒	2g
薄口しょうゆ	14g
三温糖	8g
みりん	2g
でん粉(片栗粉)	6g
だし汁	100ml

★ 作り方

- ① とうがんは皮をむき、1.5cm程度の大きさに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切り、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ② こんにゃくは1cmの短冊切りにし、下ゆでをする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、下ゆでをしたこんにゃくを入れ炒める。
- ④ ③にだし汁、とうがんを入れ、調味料を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にさやいんげんを加え、仕上げに水溶きでん粉でとろみをつける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

