



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 37



セッピー

夏野菜・冬瓜(とうがん)



とうがん

冬瓜

冬瓜は夏が旬の野菜です。まるごと冷暗所で保存すれば冬まで持つことから冬瓜とされています。

90パーセント以上が水分の低エネルギー野菜で、利尿効果があります。味は淡白なので、煮物、蒸し物、スープ、あんかけなど、ほかの味を含ませる料理によく用いられます。ビタミンCが多く、ストレスに対する抵抗力をつけたり、風邪などの感染症にも有効です。完熟して白く粉を吹いているもの、しわがなくずっしりと重たいものを選ぶと良いです。

冬瓜スープ

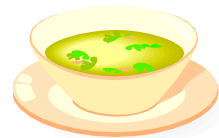
平成24年6月12日の献立

材料(1人分)

冬瓜 … 40g
豆腐(冷凍) … 20g
にんじん … 5g
たまねぎ … 20g
青ねぎ … 5g
酒 … 0.5g
塩 … 少々
しょうゆ(うすくち) … 4g
かたくり粉 … 0.6g
削り節 … 3g

作り方

冬瓜…種をと皮を厚めにむき、1.5cm角に切る
にんじん…いちょう切り
たまねぎ…薄切り
青ねぎ…小口切り
削り節…130ccのだし汁をとる



- ① だし汁ににんじんとたまねぎを入れて煮る。
- ② 冬瓜を入れて煮、柔らかくなれば冷凍豆腐を入れ、酒、塩、しょうゆで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、青ねぎを入れて仕上げる。

