

とうがんの煮物

7月
摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

材料	作りやすい分量	こども1人分
とうがん	320 g	80 g
土生姜	4 g	1 g
だし汁	適量	
淡口醤油	小さじ2	3 g
みりん	小さじ1/3	1 g
砂糖	大さじ1・小さじ1	3 g
片栗粉	大さじ1弱	2 g

<作り方>

とうがん … 厚めに皮を剥き、種と綿を取り除き一口大に切る
土生姜 … 千切り
だし汁 … だし昆布と鰹節でだし汁をとる
または、お好みのだしの素等を希釈

- ①とうがん、土生姜とAを鍋に入れ、火にかける。
- ②アクを取りながら味がしみ込むまで煮る。
- ③片栗粉を少量の水（分量外）で溶き、とろみをつける。

冬の瓜と書いて冬瓜ですが、旬は夏です。

冷暗所でそのまま保存すれば冬まで日もちすることから冬瓜と呼ばれています。

95%が水分で、脱水になりやすい暑い夏にぴったりです。

冬瓜には、皮膚や骨などを構成するコラーゲンを作る助けをしたり、
免疫力を高める働きがあるビタミンCが多く含まれています。

