

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	320g	80g
土生姜	4g	1g
だし汁	300ml	少々
淡口醤油	小さじ2	3g
みりん	小さじ1	1g
砂糖	大さじ1	3g
片栗粉	大さじ1弱	2g

<作り方>

- とうがん … 種と綿を取り除き、厚めに皮をむいて一口大に切る
土生姜 … **すりおろす**
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、土生姜と調味料を鍋に入れ、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(とうがん)ですが、旬は夏です。

夏に収穫され、冷暗所で保存しておけば冬までもつことから冬瓜と呼ばれています。

冬瓜には、免疫力をアップさせるビタミンCや、高血圧を予防したりむくみを改善するカリウムなどが含まれています。95%以上が水分で加熱するとトロトロの食感が楽しめます。旬の季節にぜひ食べてみてくださいね。

