

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★マーボー冬瓜★



とうがんは漢字で書くと「冬」の「瓜」と書きます。夏が旬の野菜ですが、なぜ「冬」という漢字が使われるのでしょうか？それは、皮が厚く、保存しておくことで「冬までもつ瓜」ということからこの名前がついたと言われています。

火が通ると透き通り、ほろっととろけるやわらかさです。冬瓜はくせもなくとても食べやすいです。マーボーだけでなくスープにも使えますよ。

| 〈材料〉 | 〈切り方〉 | 〈1人分〉 | 〈4人分〉 |
|---------|-------|-------|--------|
| 油 | | 0.3 g | 適量 |
| 鶏ひき肉 | | 20 g | 80 g |
| 生姜 | おろす | 0.2 g | 適量 |
| にんにく | おろす | 0.2 g | 適量 |
| たまねぎ | みじん | 25 g | 1 個 |
| 人参 | みじん | 10 g | 1/3 本 |
| しいたけ | みじん | 10 g | 4 枚 |
| 冬瓜 | 角切り | 40 g | 160 g |
| 水 | | 25 g | 100 cc |
| さとう | | 1.5 g | 小さじ 2 |
| 赤みそ | | 4.5 g | 大さじ 1 |
| 濃口しょうゆ | | 2.5 g | 小さじ 2 |
| 豆腐 | 角切り | 30 g | 1/2 丁 |
| グリーンピース | | 10 g | 40 g |
| でんぷん | | 1 g | 小さじ 1 |
| 溶き水 | | 2 g | 小さじ 2 |
| ごま油 | | 0.8 g | 小さじ 1 |

〈作り方〉

- ① 鍋に油を広げ、生姜、にんにく、肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、人参、しいたけを加えて順に炒める。
- ③ 水を入れ冬瓜を加え煮る。
- ④ 調味料を加え味を調整する。
- ⑤ 豆腐、グリーンピースを入れ火が通ったら溶いたでんぷんでとろみをつける。
- ⑥ 最後にごま油を入れて仕上げる。

※豆腐、冬瓜の大きさを揃えることで出来上がりがきれいに仕上がります。