

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★とうがんのスープ★



冬瓜は味にくせがなく、煮ると透き通ってきて、口の中にツルッと入り食べやすい野菜です。

皮が硬いので少し厚めにむくのがポイントです。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
鶏ひき肉		20 g	80 g
生姜	すりおろす	0.4 g	少々
水		120 g	500 cc
中華スープ		1 g	4 g
生しいたけ	スライス	10 g	4 枚
たけのこ	短冊	5 g	20 g
にんじん	いちょう	10 g	1/4 本
冬瓜	一口切り	25 g	100 g
しょうゆ(う)		2.8 g	大さじ1 弱
こしょう		0.03 g	少々
小松菜	3cm	15 g	60 g

〈作り方〉

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。生姜はすりおろす、生しいたけはスライス、たけのこは短冊、人参はいちょう、冬瓜は一口に切ります。小松菜は3cmぐらいに切っておきます。
- ② 鍋に油をのばし鶏ひき肉、生姜を炒める。
- ③ ②に水、中華スープの素を加え、しいたけ、たけのこ、人参、冬瓜を入れて煮る。
(※冬瓜は煮すぎると溶けてしまうので注意！)
- ④ しょうゆ、こしょうで味を整える。
- ⑤ 最後に小松菜を加えひと煮立ちさせて仕上げる。