

# ～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。