



冬瓜のすまし汁



○使用した地場産物・・・冬瓜
○阿見町での収穫時期・・・9月頃

○特徴・・・



くせのないあっさりとした味で、煮るとトロツとした食感になります。カリウムを多く含み、むくみ解消や高血圧の改善に効果があります。

<栄養価(1人当たり)> エネルギー 74kcal たんぱく質 4.9g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.9g>

【材料 4人分】

鶏こま肉	60g
木綿豆腐	60g (1/5丁くらい)
冬瓜	250g
しめじ	50g
長ねぎ	60g
水	600cc
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4
だしパック	1個
和風だしの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切る。冬瓜は一口サイズの乱切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。長ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、鶏肉としめじを入れて、煮る。鶏肉に火が通ってきたら、豆腐と冬瓜も加えて、調味料で味付けする。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にねぎを加えて出来上がり。



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・ハンバーグ和風ソース
- ・のり酢和え
- ・冬瓜のすまし汁

阿見町立学校給食センター

