

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～



★甲賀市産とうがんのすまし汁★

9/19の給食に登場します

材料（給食4人分のめやす分量です）

とうがん（正味量）	120g
にんじん	40g
さつまあげ	1枚
たまねぎ	1/2こ
ねぎ	1/2本
だし用かつお	16g
●しょうゆ（うすくち）	大さじ1
●みりん	小さじ1/2
しょうが	1g



作り方

- ① なべに湯を沸かし、かつおでだしをとる。
- ② とうがんは種をスプーンでとり除きワタを切り落とし、皮をむき2cm角に切る。
- ③ にんじんは短冊切り、たまねぎは0.5cmスライス、ねぎは小口切にする。
- ④ さつまあげは0.5cm幅に切る。
- ⑤ なべに、にんじん、たまねぎ、とうがん、さつまあげ、ねぎの順に入れて全体に火が通るまで煮る。
- ⑥ すりおろしたしょうがと●の調味料で味を調える。

～ふるさと食材のご紹介 『とうがん』～

とうがんは、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所に保存しておけば冬までもつことから、漢字では、「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分のため低カロリーで、果肉を加熱すると透明になります。涼しげな見た目とさっぱりした味が、暑い季節にぴったりです。

