

学校給食のおすすめレシピ

冬瓜のスープ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・ホタテ貝柱風フライ
- ・スタミナ納豆
- ・冬瓜のスープ
- ・牛乳
- ・チーズドック



【材料】 ※小学校中学年 4人分

だし汁（昆布だし）	400 c c	長ネギ	25 g
鶏モモ肉小間	40 g	鶏がらスープの素（顆粒）	4 g
にんじん	40 g	白だし	大さじ1
冬瓜	可食200 g（1/8個）	醤油	大さじ1/2
絹豆腐	1/2丁	酒	小さじ1
むき枝豆	40 g		

【作り方】

- 1 常温の水に昆布を入れ、沸騰しない状態で20分煮だして昆布だしをとる。
- 2 1の出汁に、鶏肉をほぐしながら入れ、千切りのにんじん、1cm角の豆腐を入れて温めておく。
- 3 冬瓜は厚めに皮をむき、ひと口大に切ったら、沸騰したお湯で10分程度下茹でしザルにあげる。
- 4 2の鍋に調味料で味付けをしてから、下茹でした冬瓜を入れ、20分程度弱火で煮て味を含ませる。
- 5 仕上げに、むき枝豆と小口切りの長ネギを加え、できあがり。

☆とうがんは、「冬の瓜」と漢字で書きますが、夏が旬の食べ物です。日持ちが良く、切らないで取っておけば、冬までもつことから「冬瓜」という名前が付けられたと言われています。
☆冬瓜自体は味もくせもない野菜なので、だしの味を吸わせて調理するのがおススメ。そのため、スープにするときは、先に味付けをしてから下茹でした冬瓜を加えると、短時間でもしっかり味が染みておいしくいただけます。