

今月のおすすめ献立

(10月分)

献立名	とうがん汁
	

材 料 名 (1人分)	とうがん 25g	根みつば 2g
	豆腐 25g	薄口しょうゆ 2.5g
	かまぼこ 8g	塩 少々
	にんじん 5g	でん粉 少々
	干しいたけ 1g	かつお節 2g

作 り 方 (レシピ)	<p>① とうがんは一口大、にんじん、かまぼこはいちょう、根みつばは2cm、豆腐はサイコロ、干しいたけは戻して薄く切る。</p> <p>② かつおぶしでだしをとる。</p> <p>③ だしを熱し、にんじん、干しいたけを入れて煮る。</p> <p>④ とうがんを加え、とうがんが透明になってきたら、豆腐、かまぼこを加える。</p> <p>⑤ 調味料で味を整えたら、水少々で溶いたでん粉でとろみをつけて、みつばを散らして仕上げる。</p>
----------------	---

献立の特長	<p>とうがん(冬瓜)は冬の瓜と書くので、冬野菜と思われがちですが、夏が旬の野菜です。「丸ごと保存をすれば冬まで持つ」ため、冬瓜と呼ばれるようになったと言われています。</p> <p>とうがんは、煮るととろっとした食感になり、味がよくしみこみます。だしをしっかりきかせると、おいしくなりますよ。</p> <p>給食では、尾張旭市内で採れたとうがんを使用しています。</p>
-------	--