



# 冬瓜のとろみスープ



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー70kcal/たんぱく質 5.8g/塩分 1.5g

## 夏が旬！

### 「冬瓜のとろみスープ」



冬瓜は、夏が旬の野菜で、冬まで日持ちすることから「冬瓜」という名前がつけました。きゅうりと同じウリ科の仲間です。

冬瓜は味にくせがないので、どんな料理にも合い、おいしく食べられます。このとろみスープにはしょうがも加え、暑い夏にもおいしく食べられるさっぱりとした味に仕上げました。

#### 材料(4人分)

● とりむね肉	30g
● 冬瓜	80g
● 玉ねぎ	中 1/3個
● 長ねぎ	1/2本
● チンゲンサイ	1/2束
● 豆腐	80g
● コンソメ	小さじ2
● しょうが(みじん切り)	4g
● しょうゆ	小さじ1と1/2
● 塩	小さじ1/2
● こしょう	少々
● 片栗粉	大さじ1
● 水	620ml

(水の量は味を見て調節してください。)

#### 作り方

- 1 とり肉は食べやすい大きさに切る。冬瓜は種をとり除いて薄切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。豆腐はさいの目に切っておく。
- 2 鍋に水を沸かし、とり肉を入れる。火が通ったら、玉ねぎと冬瓜を入れて煮る。
- 3 2の材料に火が通ったら塩を入れ、豆腐を入れる。ひと煮立ちしたら、しょうがと調味料を加え、味をととのえる。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にチンゲンサイと長ねぎを入れ、仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みて調節してください。

#### 【献立例】



ごはん/牛乳/野菜春巻き/

マーボーなす/冬瓜のとろみスープ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー811kcal/たんぱく質 24.4g/塩分 2.7g