



学校給食 レシピ

冬瓜のくず煮

夏が旬の冬瓜を使って



ni - 22

材料<4人分>

とりひき肉	・・・	100g
酒	・・・	大さじ2
とうがん	・・・	1/8個 (400g)
にんじん	・・・	1/3本 (60g)
枝豆	・・・	30g
(ゆでて皮をむいたもの)		
土しょうが	・・・	適量
だし汁	・・・	200cc
さとう	・・・	大さじ1
しょうゆ	・・・	大さじ1
片栗粉	・・・	小さじ1



【一口メモ】

涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。冷やして食べてもおいしいです。

作り方

①冬瓜は種とワタを取って、皮をむき、一口大に切る。にんじんは薄めのいちちょう切りにする。土しょうがはすりおろす。

②鍋にひき肉、酒を入れ、混ぜながら炒りつける。ひき肉がポロポロになったら、出し汁、冬瓜、にんじん、さとう、しょうゆを入れ、落としふたをして煮る。

③冬瓜がやわらかくなり、煮汁が半量になったら、枝豆、土しょうがを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★冬瓜は下ゆでておくと、水分が抜けて味が染みやすくなります。

<冬瓜の下ゆでの方法>

鍋に一口大に切った冬瓜を入れ、水から下ゆでする。沸騰したら5分ほどゆでて、竹串が通るくらいのかたさになったら、ざるに上げ、水気を切る。

【給食献立】

ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ こんぶあえ
冬瓜のくず煮

近江八幡市学校給食センター