

☆とうがん汁☆

【分量（4人分）】

鶏むね肉	50g
とうがん	250g
にんじん	40g（4cm）
干しいたけ	3g
油揚げ	15g
ねぎ	40g（15cm）
酒	4g（小さじ1弱）
うすくちしょうゆ	25g （大さじ1と1/2）
本みりん	5g（小さじ1）
和風だしの素	4g（小さじ1）
水	400ml



※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① とうがんは皮をむき、ワタと種を除く。厚さ1cmくらいのいちょう切りにする。
- ② にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻して薄切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
鶏むね肉は一口大に切る。
- ④ 鍋に分量外の油を引き、鶏むね肉を炒める。
- ⑤ 水と和風だしの素を入れ、にんじん・干しいたけを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ あくが出てきたらとり除き、とうがんを入れ、酒とうすくちしょうゆと本みりんを加える。
- ⑦ ねぎを加えたら火を消す。



とうがんは冬の瓜と書きますが、旬は夏です。カリウムが豊富に含まれていて、とりすぎた食塩（ナトリウム）を体の外に出す働きがあります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.2g
食塩相当量	0.9g

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなる場合があります。