

とうがんの すまし汁

材料（4人分）		作り方
鶏モモ肉スライス	40g	①水を鍋に入れ、昆布とかつお節でだしをとる。（だしパックを使ってもOK）
人参	1/8本	
玉ねぎ	1/2個	②干しいたけは水でもどし干切りにする。人参・たまねぎは干切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
とうがん	140g	
木綿豆腐	100g	③とうがんは皮とワタを除き、1.5cmのサイコロに切り、熱湯で柔らかくなるまで茹でザルにあげる。
干しいたけ	1枚	
だし用昆布	2g	④①のだし汁に鶏肉を入れ、色が変わったなら、玉ねぎ、人参、しいたけを入れる。
だし用かつお節	10g	
濃口醤油	小さじ1・1/2	⑤食材に火が通ったら、豆腐と③を加え、調味料としょうがを入れる。
薄口醤油	小さじ1・1/2	
塩	少々	
おろししょうが	少々	
水	600cc	
※しいたけの戻し汁も入れる		



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

とうがんは、漢字で『冬瓜』と書くため、冬の野菜と思われがちですが、夏が旬の食材です。おろししょうがを加え、さっぱりと仕上げます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	88kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	3.5g
カルシウム	44mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.2g