

## 給食レシピ紹介

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。カリウムや水分が多く、暑さでほてった体を冷やすのに役立ちます。



料理名		冬瓜スープ	
			
材料	5人分	作り方	
鶏肉小間切れ	130g	①	豆腐はさいのめに切る。
豆腐	1/3丁		人参はいちょう切り、冬瓜は、厚めのいちょう切りにする。
冬瓜	200g		長ねぎは小口切りにする。ほうれん草はさっと茹でて水にとり、
人参	1/3本		冷ます。水気をきったら3cmくらいに切る。
長葱	10cm	②	鍋に水を入れ、火にかける。鶏肉を入れて、火が通ったら、
ほうれん草	1/4束		人参、冬瓜の順に入れて、調味料を加えて煮る。
水	720cc	③	野菜が煮えたら、豆腐を入れる。
洋風スープの素	8g	④	ほうれん草、長ねぎを入れて、塩少々で味をととのえる。
食塩	少々		☺ウインナーやベーコンを入れてもよいです。
醤油	大さじ1		☺冬瓜が溶けないように、注意してください。