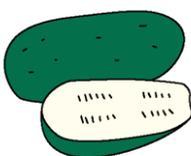




とうがん汁



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
鶏肉 (スライス)	40 g	① いりこでだしをとる。 ② ①に鶏肉, にんじん, 板こんにゃく, 干しいたけ, とうがん, えび, 油あげを入れて煮る。 ③ Aで味付けをする。 ④ 最後にねぎを加える。	
えび	40 g		
とうがん (一口大)	120 g		
にんじん (いちょう切り)	1/3本		
板こんにゃく (短冊切り)	1/5枚		
油あげ (短冊切り)	1/2枚		
干しいたけ (戻して干切り)	1/2個		
ねぎ (小口切り)	2本		
A	薄口しょうゆ		大さじ1強
	塩		少々
	いりこ		約10尾
	水	3カップ	

干しいたけの戻し汁をだしと一緒に入れてもおいしいですよ!!



ひとこと Memo

とうがんは、「冬瓜」と書きます。7月から9月にかけて収穫される夏野菜です。収穫した後、風通しのよい暗い場所に置いておくと、冬まで保存がきくので、「冬瓜」という名前がついたといわれています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	57kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.8g
食塩相当量	1.2g

