



野菜を食べよう！

とうがん汁



材料(4人分)

・とうがん	200g	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	60g	・片栗粉	大さじ1 ² / ₃
・根深ねぎ	20g	・水	大さじ2
・干しいたけ	4g		
・グリーンピース(冷凍)	20g		
・鶏ひき肉	60g		
・おろししょうが	4g		
・ごま油	小さじ ³ / ₄		
・固形コンソメ	² / ₃ 個		
・水(しいたけの戻し汁を含む)	720ml		

作り方

- ①とうがんは皮と種を取り2~3cmの角切り、にんじんは半月切り、ねぎは小口切り、干しいたけは水で戻してから1cmの角切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、しょうが、ひき肉を炒め、①の冬瓜、にんじん、ねぎ、干しいたけを入れ炒める。
- ③②に水、コンソメを加えて強火で煮る。沸騰したら中火にし、10分煮た後、しょうゆを加える。
- ④③にグリーンピースをいれ、更に煮立たせながら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

おすすめ ポイント

しょうがとごま油の風味が効いているので、薄味でもおいしく食べられます。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	74	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	2.8	g
炭水化物	8.8	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	75	g

作成：瑞穂市食生活改善協議会