

# とうがんを観察しました！



R7.7.17

夏が旬のとうがんをぶどう組さんと見ました！

「これは何でしょう？」と聞くと、「ゴーヤ？」「太きゅうり！」「メロン！」と考えて答えてくれました。大きなとうがんを一人一人持ってみて「重い～!!」と言いながらもしっかりと抱えて、匂いをかいだり、叩いてみたりと触れて観察していました。

明日の給食の味噌汁にみんなで食べます☆



きゅうりみたいな匂いする！



ツルツルしてる！



## とうがんスープ

☆材料 (4人分)

- |         |      |
|---------|------|
| ・鶏モモ肉   | 200g |
| ・炒め油    | 適量   |
| ・とうがん   | 250g |
| ・ねぎ     | 20g  |
| ・カットわかめ | 適量   |
| ・しめじ    | 50g  |
| ・鶏ガラスープ | 小さじ2 |
| ・しょうゆ   | 小さじ1 |
| ・ごま油    | 適量   |

☆作り方

- ①とうがんは縦に切ってスプーンで種と中の綿を取り除く。5mmくらいに薄く切る。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③鍋に油をひいて、鶏肉を炒める。水を入れてひと煮立させる。
- ④とうがん、しめじを入れる。
- ⑤とうがんがやわらかくなったら、わかめ、ねぎ、調味料を入れ、味を整える。

ぜひ、お家でも作ってみてください！！