

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「あげたま煮」

今月は卵を使った献立を紹介します。だしのうま味がしみ込んだ油あげを、卵でふんわりと仕上げることから「あげたま煮」という名前になりました。

油あげは、だし汁とさとう・しょうゆで少し甘めに煮て、野菜はだし汁としょうゆで優しい味に煮ます。別々に煮ることで、具材にしっかりと味がしみ込みます。

たまごを入れたあとはすぐに混ぜずに、ふたをして弱火で蒸すように煮ると、ふんわりと仕上がります。

給食では季節に合わせて青ねぎの代わりにみつ葉を入れることもあります。鶏肉を入れてもおいしくいただける献立です。



＜材料 4人分＞

・油あげ	100g(2枚)
・さとう	小さじ1強
・うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
・たまご	4個
・たまねぎ	140g(小1個)
・にんじん	40g(小1/2本)
・青ねぎ	32g(1束)
・うすくちしょうゆ	大さじ1弱
・けずりぶし	4g
・水	300cc

＜作り方＞

- ①けずりぶしでだしをとる。
(半分は野菜用・半分は油あげ用)
- ②青ねぎはななめ切りにする。
- ③にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ④油あげは油抜きしてせん切りにし、油あげ用のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮つける。
- ⑤野菜用のだし汁・しょうゆで煮汁を作り、にんじんとたまねぎをやわらかくなるまで煮る。
- ⑥④の油あげを加え、卵をとき入れ、ふたをして弱火で蒸すように加熱する。
- ⑦卵の2/3に火が通ったら少し火を強めて混ぜ、青ねぎを加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ゆばあんかけ丼(具)」と
「すき焼き風煮」のレシピをお届けします。

