



## 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～



# 「高野どうふの卵とじ」

高野どうふは、「凍りどうふ」「しみどうふ」とも言います。高野山で作られていたことから「高野どうふ」と言われています。昔は、寒さ厳しい冬に生のとうふを凍結乾燥させて作っていました。

高野どうふには、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富です。

保存もきいて便利な高野どうふを使った一品。ご家庭でもお試しください。



### <材料 中学年 4人分>

・高野どうふ(角切)	32g
・さとう	小さじ2
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・鶏卵	4個
・たまねぎ	130g(1/2個)
・にんじん	45g (1/4本)
・しめじ	60g (1/4袋)
・青ねぎ(九条ねぎ)	20g (1本)
・さとう	小さじ1
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・けずりぶし	5g
・水	250cc

### <作り方>

- ① しめじは石づきを取り、ほぐして、洗う。
- ② たまねぎ・にんじんはせん切りにする。
- ③ 青ねぎはななめ切りにする。
- ④ 高野どうふは微温湯でもどし、よく水洗いする。
- ⑤ けずりぶしでだしをとる。
- ⑥ だし汁は高野どうふ用100cc、野菜用100ccに分ける。  
※だし汁の量は調整してください。
- ⑦ 高野どうふ用のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら、④を煮る。
- ⑧ 別の鍋に野菜用のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら②を煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなったら、①⑦を加えて煮ふくめる。
- ⑩ ③を加え、割りほぐした卵をとき入れ、ふたをして弱火で蒸すように加熱する。
- ⑪ 卵の3分の2に火が通ったら、少し火を強め混ぜ仕上げる。

～できあがり～

来月は…「だいこんのクリームシチュー」と  
「いためなます」のレシピをお届けします。

