

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



「高野どうふの卵とじ」

「高野どうふ」は、とうふを凍らせてから乾燥させて作るため「凍りどうふ」とも言われています。

高野どうふの材料である大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を含んでいます。他にも、カルシウムや鉄・亜鉛などのミネラルも多く含んでいます。

だしで炊いた野菜と別に炊いた高野どうふをふんわりと卵でとじます。卵のやさしい甘みと高野どうふからじゅわっとしみ出てくるだしの味と香りを感じることができます。



〈材料 4人分〉

高野どうふ	40g
さとう	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2と1/2
鶏卵	4個
たまねぎ	120g(小1個)
にんじん	40g(1/4本)
しいたけ	2個
えだ豆(むき実)	20g
さとう	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	大さじ1
けずりぶし	10g
水	300cc

〈作り方〉

- ① えだ豆はゆでる。
- ② しいたけは石づきを取ってせん切りにする。
- ③ にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- 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。(280cc)
- ⑥ だし汁は高野どうふ用200cc、野菜用80ccに分ける。
- ⑦ 高野どうふ用のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、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③を煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくれば、②⑦を加えて煮ふくめる。
- ⑩ 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、えだ豆を加えて、少し火を強めて混ぜ、仕上げる。

～できあがり～

※えだ豆の代わりに青ねぎやみつばを入れてもよい。

来月は…「さばのかわり煮」と

「れんこんとひじきの三杯酢」のレシピをお届けします。

