



和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けします！

～10月の献立より～



「ふっくらだしたまご」

「ふっくらだしたまご」は、名前の通り、卵がだしをふくみながら固まるので、やわらかくふっくらとした仕上がりになります。

調理のコツは、卵をゆっくりと流し入れ、すぐに混ぜずにじっくりと蒸すように加熱することです。

だしの風味やうま味が口いっぱい広がります。



＜材料 4人分＞

鶏ひき肉	100g
鶏卵	260g(4 から 5 個)
じゃがいも	90g(中 1 個)
たまねぎ	130g(中 3/4 個)
にんじん	20g(中 1/8 本)
しょうが	2.4g(1かけ)
サラダ油	4g(小さじ 1)
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	4g(小さじ 2/3)
かつおぶし	3.2g
だし昆布	3.2g

＜作り方＞

- ① 昆布とかつおでだしを取る。(水 150cc)
- ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。
- ③ じゃがいもは、5 mmのいちよう切りにし、水にさらす。
- ④ しょうがは、みじん切りにする。
- ⑤ じゃがいもは蒸しておく。(電子レンジ可。)
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、塩・しょうがを加えて炒め、さらに、たまねぎ・にんじんを順に加え、だし汁(80cc)を加えて煮る。
- ⑦ ⑥がやわらかくなれば、⑤を加えてしょうゆで調味し、ふたをして、強火にする。
- ⑧ 全体が煮立てば、強火のまま割りほぐした卵を少しずつとき入れ、ふたをして1分程度煮る。その後、火を弱めて蒸すように加熱する。
- ⑨ 卵の 3 分の 2 以上に火が通ったら、ヘラ等で底からほぐすように混ぜてふたをしてさらにふっくらと蒸すように仕上げる。

～できあがり～

来月は…「チキンチキンごぼう」と
「レタスと卵のスープ」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。

