



和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！
～5月の献立より～



「油あげのチャンプル」

「チャンプル」は沖縄料理の一つで沖縄の方言で「まぜたもの」という意味があります。

ゴーヤを使ったチャンプルを「ゴーヤチャンプル」、もやし(マーミナー)を使ったチャンプルを「マーミナーチャンプル」と言うように使う食材の名前を付けます。給食では油あげを甘辛い煮汁で煮含めて使用します。

だしのしみこんだ油あげとやわらかい卵がごはんによく合います。ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

油あげ	中2枚
三温糖	小さじ2強
こいくちしょうゆ	小さじ2弱
けずりぶし	4g
水	250cc
鶏卵	4個
たまねぎ	1個
にんじん	1/4 本
もやし	1/2 袋
サラダ油	小さじ1弱
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ① にんじんはうすいいちよう切り、たまねぎはせん切りにする。
- ② もやしは細かく切り、ゆでる。
- ③ けずりぶしでだしをとる。
- ④ 油あげは使用直前に油抜きをし、長さ3cm、巾 1.5cmのたんざく切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁(200cc)・三温糖・しょうゆで煮汁を作り、汁気がなくなるまで煮ふくめる。
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。
- ⑦ ⑥が炒まれば②を加え、こしょう・しょうゆで調味し、⑤を加えて炒める。
- ⑧ ⑦に割りほぐした卵をとき入れ、じゅうぶんに火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おからさば丼(具)」と
「さっぱりツナポテト」のレシピをお届けします。

