

おや
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～10月の献立より～



「かきたま汁」

かきたま汁は、子どもたちに人気のある汁物の一つです。給食では昆布とけずりぶしからだしをとっています。卵をふんわりと仕上げるポイントは、卵の入れ方です。水どき片くり粉を入れ、沸とうさせたところに、卵を少量ずつ回し入れ、入れた後はすぐにかき混ぜず、仕上げにゆっくりとかき混ぜます。そうすることで、温度が下がりにくく、卵がふんわりと仕上がります。だしのうま味と卵のふんわりとした食感を楽しむことができる汁物です。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・鶏卵	2個
・とうふ	100g(1/3丁)
・ほうれん草 (小松菜でも可)	90g(1/2束)
・塩	2g(小さじ1/2)
・うすくちしょうゆ	大さじ1
〔片くり粉	小さじ1
〔水	20cc
〔けずりぶし	10g
・だし昆布	1g(5cm角)
〔水(だし用)	750cc

〈作り方〉

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとっておく。
- ② ほうれん草(小松菜)は水洗いした後、ゆで冷水に放して、2cm位の幅に切る。
- ③ とうふはさいの目切りにする。
- ④ 定量のだし汁(600cc)を塩・しょうゆで調味し、③を入れて火を通す。
- ⑤ ④に水どき片くり粉を加えて、割りほぐした卵を少しずつ流し込み、最後にほうれん草(小松菜)を加えて仕上げる。

※味をみながら調味料を加えて仕上げてください。

来月は…「さけの野菜あんかけ」と
「ういろ(黒ざとう)」のレシピをお届けします。

