



学校給食レシピ



あぶたま丼

甘く味付けた油揚げとふわふわのたまごがおいしさのポイントです。

材料 (4人分)

- ・ごはん 4人分
- ・油揚げ 80g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1・1/3
- ・水 小さじ1
- ・エリンギ 12g
- ・にんじん 1/5本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・なると 20g
- ・葉ねぎ 12g
- ・卵 2個
- ・濃口しょうゆ 小さじ1・2/3
- ・薄口しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・みりん 小さじ4
- ・塩 ひとつまみ
- ・でんぷん 1.2g
- ・砂糖 小さじ2・1/2
- ・だし汁 (かつお) 100ml

作り方

- ① 材料を切る。
油揚げ…短冊切り にんじん…いちょう切り
玉ねぎ…スライス 葉ねぎ…小口切り
エリンギ…食べやすい大きさ
- ② 鍋に油揚げ、濃口しょうゆ、砂糖、水を入れ、いためて味付けして取り出す。
- ③ 鍋にかつお節でだしをとり、にんじん、たまねぎ、エリンギを入れて煮る。
- ④ なると、②、砂糖、みりん、しょうゆ、塩を入れて味をととのえる。
- ⑤ 水溶きでん粉を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 卵が固まってきたら葉ねぎをちらして完成。
※水溶きでん粉を半量、溶き卵に入れると、卵がふわっと仕上がります。