

給食レシピ紹介

親子丼の具

《材料：4人分》

鶏もも肉：130g 料理酒：少々 卵：2個

人参：60g 玉ねぎ：160g 干しいたけ：4g 葉ねぎ：16g

④（料理酒：小さじ1/2 砂糖：大さじ1 みりん：大さじ1/2 薄口しょうゆ：大さじ1と小さじ1/2 塩：少々）

だし汁：180mL（かつお節：4g 水：180～200mL） でん粉：小さじ1

《作り方》

- ① かつおだしをとっておく。鶏もも肉は一口大に切り、料理酒をふっておく。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにしておく。しいたけは水で戻して、細切りにしておく。
- ③ だしに鶏肉を加え、人参、玉ねぎ、しいたけを入れ、煮る。
- ④ ④で調味をし、水で溶いたでん粉でとろみをつける。
- ⑤ 卵をよくかき混ぜ、④に流し入れる。
- ⑥ ねぎを加える。

彩りのねぎは、季節によって三つ葉や水菜など別の食材に変えることができます。



☆2月の給食に登場します！お楽しみに！☆