



かんたん・おいしい給食レシピ ⑨

<レッツ クッキング!>

令和2年4月 下松市立小学校給食センター



*おうちの方へ

麩のふわふわした食感が、口あたりのよい卵とじのどんぶりです。

手軽に作る事ができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

ふわふわどんぶり



ざいりょう 材料 (4人分)



つく 作り方

①材料を切る。卵は割って溶きほぐす。麩は水につける。

- 豆腐・・・1cmくらいの角切り
- たまねぎ・・・半分に切って薄切り
- にんじん・・・線切り
- ねぎ・・・小口切り
- 生しいたけ・・・半分に切って線切り



②麩がやわらかくなったらしぼる。



③なべにサラダ油を入れ、火にかける。鶏ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れて中火で炒める。



④水と豆腐・麩・生しいたけ・調味料を加えて、中火で煮る。



⑤ねぎを入れ、溶き卵を流し入れて軽く混ぜる。卵に火が通ったら、火を止める。



⑥どんぶりにごはんを入れ、具をのせる。

- 卵 4個
- 豆腐 1/3丁
- たまねぎ 1/2個
- ねぎ 3本
- サラダ油 小さじ1/4
- 水 200ml (計量カップ1杯)
- 調味料
 - さとう 大さじ1.5
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ3
 - 酒 小さじ1/2
- *ごはん 4人分

- 鶏ひき肉 80g
- 麩 (おつゆ麩) 20g
- にんじん 1/2本
- 生しいたけ 1個