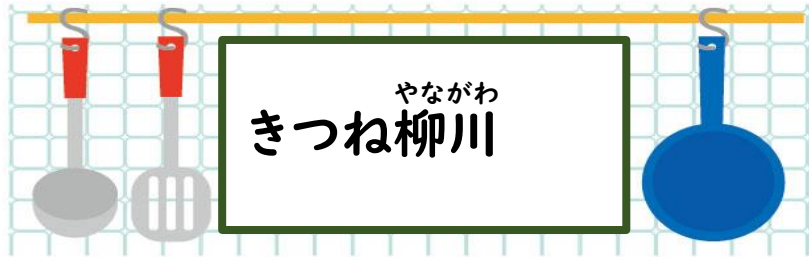




おうちでも
味わおう!

きゅう しょく

給食しっぴ



がつ か か
2月7日(火)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

<材料> 4人分

たまご 2個

うすあげ・・・60g

ごぼう・・・60g

ちくわ・・・40g

たまねぎ・・・120g

えのきたけ・・・35g

にんじん・・・60g

あお 青ねぎ・・・30g

だし汁・・・400cc

こいくち 濃口しょうゆ・・・大さじ1

さとう 砂糖・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1/2

さけ 酒・・・大さじ1/2

あぶら 油・・・適量

かたくりこ 片栗粉・・・小さじ1

みず 水・・・大さじ1

<作り方>

- ①うすあげ、たまねぎ・・・干切り、青ねぎ・・・小口切り
ごぼう・・・さがきして酢水につける
ちくわ・・・輪切り、にんじん・・・いちょう切り
えのきたけ・・・石づきをとって2cm幅に切る
- ②油をひいた鍋に、たまねぎ、にんじん、ごぼうを入れて炒める。
- ③だし汁と調味料を加える。
- ④うすあげ、ちくわ、えのきたけを加えて煮る。
- ⑤一度火を止め、水溶き片栗粉を流し入れる。
- ⑥溶いた卵を回し入れる。
- ⑦再び火をつけて、加熱し、青ねぎを加えて仕上げる。

