

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: 高野とうふのたまごとじ (163kcal)



材料 (4人分)

高野とうふ	・・・20g
とり肉	・・・60g
にんじん	・・・40g
たまねぎ	・・・120g
じゃがいも	・・・80g
干しいたけ	・・・中2枚
かまぼこ	・・・30g
こまつ菜	・・・60g
鶏卵	・・・大2個
サラダ油	・・・小さじ1杯
さとう	・・・大さじ1杯
しょうゆ	・・・大さじ1杯
みりん	・・・小さじ2杯
だし汁	・・・適宜

作り方

- 1 とり肉は一口大に切る。にんじんは銀杏切り、たまねぎ、じゃがいもは2センチ角程度に切る。かまぼこはうす切りにする。
- 2 高野とうふと干しいたけは水でもどして食べやすく切る。こまつ菜は3センチ程度のザク切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱してとり肉を炒める。にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒める。
- 4 だし汁を入れてしばらく煮る。高野とうふ、干しいたけ、かまぼこと分量の調味料を入れて煮含める。
- 5 こまつ菜を入れ、色よくなったところでたまごを溶き入れてとじる。最後に味をみてしょうゆ少々を加え味を整える。