



我一小給食レシピ



献立名

ふわとろ親子丼

献立使用日 : 9 月 13 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	450g	3合
水	540g	3カップ
たまご	300g	M6個
鶏モモ肉 (小間)	200g	
たまねぎ	400g	中2個
にんじん	80g	中1本
干しいたけ	6g	4枚
しょうゆ	63g	大さじ3と1/2
砂糖	18g	大さじ2
みりん	12g	小さじ2

食品名	分量	目安量・備考
酒	10g	小さじ2
塩	2g	小さじ1/3
水	50g	1/4カップ
かたくり粉	9g	大さじ1
水 (かたくり粉用)	15g	大さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎとにんじんは皮をむき、たまねぎは薄切り、にんじんはいちちょう切りにします。干しいたけは水で戻した後、半分に切ってから、3ミリくらいの薄切りにします。
- ② たまごは、よく溶きほぐしておきます。
- ③ ナベ、もしくはフライパンに調味料と水を入れて、火にかけます。煮たってきたら鶏肉とにんじん、干しいたけを入れます。
- ④ 鶏肉に火が通ってきたころあいを見て、たまねぎを入れます。たまねぎが少ししんなりしてきたら、水で溶いたかたくり粉を入れ、よく混ぜます。
- ⑤ 最後に溶き卵を入れ、全体にいきわたるよう混ぜて仕上げます。

大量調理である給食では、たまごと汁が分離して上手くまとまらないため、かたくり粉でとろみをつけてからたまごを入れます。ふわとろに仕上がりに、おいしさ倍増です。ご家庭でも応用可能なやり方です。

