



高小給食レシピ



献立名

豆腐と野菜の卵あんとじ

献立使用日 : 12 月 14 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
木綿豆腐	400g	1丁(大)
鶏もも肉	100g	
白菜	150g	葉3枚
長ねぎ	100g	大1本
小松菜	80g	小2茎
鶏卵	75g	1個と半分
出し汁	200g	1カップ
しょうゆ	40g	大さじ2と1/5
塩	1.5g	ひとつまみ
みりん	12g	小さじ2
酒	10g	小さじ2

食品名	分量	目安量・備考
かたくり粉	9g	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は小間切れを用意します。豆腐は1.5cmの角切りにします。白菜は1.5cm幅程度、小松菜は1cm幅程度に切り、長ねぎは斜め小口切りにします。
- ② 出し汁を火にかけます。(市販の出汁の素を使用する場合は、塩分が含まれていることがあるので、味をみて調味料を調節してください。)
- ③ 出し汁が沸騰してきたら鶏肉を入れて煮て、灰汁をとります。
- ④ 白菜の芯、長ねぎ、調味料を加えて煮ます。
- ⑤ 豆腐も加え、中火で1~2分ほど煮たら小松菜を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけます。
- ⑥ 一煮立ちしたらできあがりです。

豆腐と野菜をとろみのついた「あん」と卵でとじるので、トロトロの仕上がりになります。寒い日にはピッタリ一品です。

