

油麩丼

| 材料 | 1人分(g) | 4人分 |
|--------------|--------|----------|
| ○ ごはん | 170 | 4人分 |
| ○ 油麩 (あぶらふ) | 8 | 32g |
| ○ たまねぎ | 50 | 中1個 |
| ○ にんじん | 7 | 中1/3本 |
| ○ ねぎ | 7 | 中1/3本 |
| ○ 干し椎茸 | 0.8 | 2個 |
| ○ 卵 | 30 | 2~3個 |
| ● 合わせだし (※1) | 30 | 150cc |
| ● こいくちしょうゆ | 5 | 大さじ1と1/3 |
| ● 三温糖 | 1.6 | 大さじ1 |
| ● 料理酒 | 1 | 小さじ1 |
| ● 本みりん | 0.5 | 小さじ1/2 |



(※1) 給食では、昆布とかつお節からだしをとっています。ご家庭でだしの素などを使用する場合には、素に塩分が入っているので、醤油を控えめにしてください。

(※2) 4人分の分量は、家庭で作りやすい分量に直しています。

作り方

- ①油麩は1 cm幅程度の輪切りにして、ぬるま湯に20分つけてもどしておく。
干し椎茸を水につけてもどしておく。
- ②玉ねぎ、人参、干し椎茸はせん切り、ねぎは小口切り、油麩は軽くしぼる。
- ③鍋に●のだしと調味料を入れて火にかけ、煮立ったら、油麩とにんじんを入れて、ふたをして味を煮含める。
- ④途中で玉ねぎを加える。火が通ったらねぎを入れ、その上から溶き卵を回し入れる。
ふたをして3、40秒ほど蒸らす。お好みの火の通り方で完成。