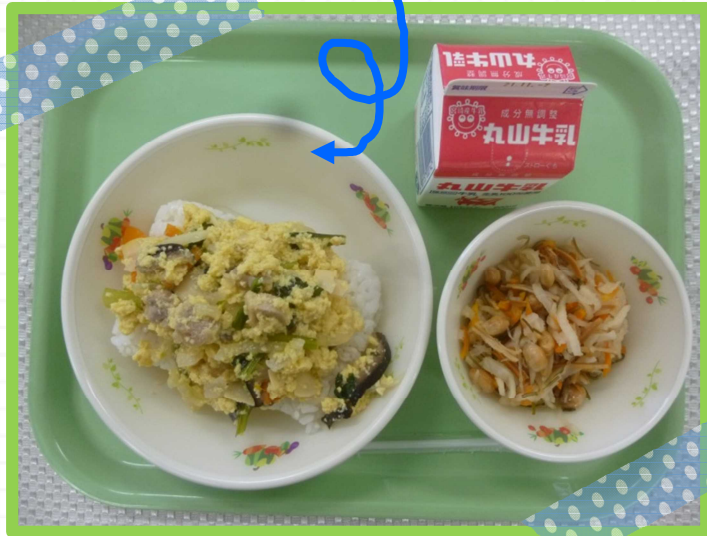


～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★じとっこ入り親子丼★



給食の親子丼は、また食べたくなる味です。昆布でだしをとり、肉と野菜のうま味でほんのり甘く仕上がります。

今回は宮崎で育ったじとっこを使っているののでうま味はさらにアップしています。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈5人分〉
水		70 g	350 g
だし昆布		0.5 g	2.5 g
さとう		1.4 g	小さじ 2
淡口しょうゆ		6.5 g	大さじ 2
みりん		1.2 g	小さじ 1
酒		1 g	小さじ 1
じとっこ	こま切れ	20 g	100 g
たまねぎ	スライス	27 g	1/2 個
にんじん	いちょう	5 g	25 g
しいたけ	細切り	8 g	4 枚
たけのこ	スライス	8 g	40 g
液卵		25 g	卵 2 個
片栗粉		1 g	小さじ 2
小松菜	3cmカット	12 g	60 g

作り方

- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、だしをとる。
- ② 調味料を煮立たせ、肉を入れてあくがでてきたらとる。
- ③ 野菜の煮えにくい食材から順に入れ煮る。
- ④ 卵に片栗粉を入れて良く混ぜておく。
- ⑤ ④の卵を③に回し入れ鍋の蓋をし卵をふわっと仕上げる。
- ⑥ 最後に小松菜を加えさっと火を通し仕上げる。