

給食レシピ グレード2★★☆



とろとろ卵のあぶたま丼



【材料】 (一人分)

- | | | | | |
|---------------------|--------------|-------|-----------|---------------|
| ・鶏肉 | 50g | …一口大 | 〈だし汁・調味料〉 | |
| ・油揚げ | 1枚 | …三角切り | ・だし汁 | 120ml |
| ・玉ねぎ | 1/3個 | …スライス | ・しょうゆ | 大さじ1弱 |
| ・にんじん | 小指分(10g) | …千切り | ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・卵 | 1個 | …溶く | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| | | | ・酒 | 少々 |
| ・ご飯 | お好みの量 | | ・食塩 | 少々 |
| ・のり、紅しょうが、三つ葉、小ねぎ 等 | お好みの量 (仕上げ用) | | ・水溶き澱粉 | 澱粉・水 小さじ1 ずつ |

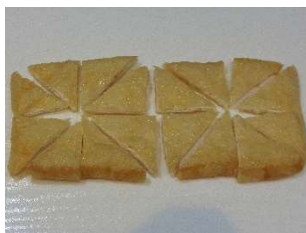
【作り方】

- ① 肉・野菜は切り、卵は溶いておく。
- ② 油揚げは油抜き（ざるに油揚げをのせ、熱湯をかける）をし、三角に切る。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を加え、軽く沸騰したら、野菜→鶏肉・油揚げの順で加える。
- ④ 火を一度止め、具をかき混ぜながら水溶き澱粉を少しずつ加えて、再度火をつける。
- ⑤ とろみがついたら卵を回し入れ、2・3回軽くかき混ぜ、ふわっとなるまで加熱する。
- ⑥ ご飯の上に⑤をのせ、仕上げの薬味をのせて完成。

②切る前に油抜きを



②一口大に食べやすく



⑤卵を入れたら
かき混ぜすぎないこと！



薬味はお好みで



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・鶏肉→豚肉でも、おいしくできます。
- ・水溶き澱粉は、一度に加えると固まってしまうので、少しずつ加えましょう。

【ひとことメモ】



油揚げと卵で作る、コクと旨味たっぷりの丼ぶりです。澱粉でとろみ付けをしてから卵を加えるため、しっかりと火を入れてもトロトロに仕上がります。給食では、食中毒対策のため、85～90℃で1分半以上の加熱を必ず確認してから、提供しています。