



信田巻きとは、油揚げで肉・豆腐・野菜などを巻いて、煮る・揚げる・蒸すなどした料理のことです。こども園では、子どもたちが食べ慣れている「肉団子の照り煮」の肉だねを巻いて煮てみました。

真ん中にゆでたにんじんやいんげん、ごぼうを巻けば一緒に野菜も食べられますね。ぜひ、ご家庭でアレンジしてみてください

※りすぐみ、うさぎぐみの子どもたちには、荒みじんにした油揚げを肉だねに混ぜ込んで、肉だんごの形で提供しました。



材料(油揚げ2枚分)

鶏ひき肉	250g
しょうが汁	2g
みそ	小さじ1
長ねぎ	白い部分1本分
油揚げ	2枚
片栗粉	適量
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2弱
水	適量

作り方 ~ご家庭で作る調理法にアレンジしています~

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをして水気を切る。
油揚げを1枚に開き、切り落とした部分はみじん切りにしておく。

【油揚げの開き方】

まな板に油揚げを置き、端から押し付けるようにして丸い菜箸または綿棒をコロコロと転がす。均等に転がしたら3辺の端を切り落とし、切れ目に手を入れ開く。

- ②長ねぎは荒みじんに切る。
- ③鶏ひき肉、しょうが汁、みそ、②、①でみじん切りにした油揚げを混ぜ合わせ、こねる。
- ④開いた油揚げの手前の3/4に③の肉だねを広げてのばす。
- ⑤④の肉だねがのっていない部分に片栗粉を振り、手前からぐるぐると巻く。
- ⑥鍋に水と調味料を入れて煮立たせ、⑤を巻き終わりを下にして入れ、落し蓋をして静かに煮含める。
- ⑦煮あがったら輪切りにし、煮汁をかける。

