

平成29年度 入賞

たけのこの卵とし



【生徒のおすすめポイント】
たけのこは、少しく切ること
で火の通りも早く、食感も
よく仕上がります。
しっかりとした味付けで、ご
飯との相性抜群の料理です。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)

- たけのこ水煮 120g
- にんじん 70g
- 鶏卵 120g

〈A〉

- 三温糖 大さじ1
- 酒 小さじ2/3
- しょうゆ(うすくち) 小さじ1強
- かつおだしのもと 小さじ1/3
- 水 20ml

【作り方】

- ① たけのこは短冊切り、にんじんはせん切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 〈A〉を合わせて煮立たせる。
- ③ たけのこ、にんじんを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ④ 卵を流し入れ、煮る。