



学校給食 レシピ

高野豆腐の卵とじ

卵のまろやかさで
子どもにも食べやすい



ni - 26

材料<4人分>

高野豆腐（サイコロ）・・・20g
干しいたけ・・・1枚（4g）
にんじん・・・小1/2本（60g）
たまねぎ・・・大1/2個（160g）
かまぼこ・・・5cm程度（40g）
青ねぎ・・・2本（20g）
卵・・・2個（120g）

だし汁・・・250ml

【A】

酒・・・小さじ2
さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2



【一口メモ】

学校給食では、水戻しをしなくても使用できる高野豆腐を使用しているため、だし汁を多めにしています。戻して使用する場合は、だし汁の量を調整してください。

作り方

①干しいたけは水で戻して、3mm程度の薄切りにする。たまねぎは5mm程度の薄切りにする。にんじん、かまぼこはいちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。

②鍋にだし汁とAの調味料を入れて煮立て、にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて煮る。

③にんじんがやわらかくなったら、高野豆腐、かまぼこを入れて煮る。

④溶き卵を流し入れて煮る。青ねぎを加えて、味を調える。

【給食献立】

麦ごはん 牛乳 にんじんのしょうが焼き
きゅうりのごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ

近江八幡市学校給食センター