

親子煮

材料 (中学生 1 食分)

- 鶏肉（スライス） 37.5 g
- 鶏卵 82.5 g
- たまねぎ 72 g
- にんじん 15 g
- さとう 0.75 g
- 淡口しょうゆ 9 g
- けずりぶし 0.4 g



作り方

- ① にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ② けずりぶしでだしをとる。
- ③ 定量のだし汁、さとう、しょうゆで煮汁を作り、煮立てば、肉を入れて煮る。
- ④ 肉の色が変われば①を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 割りほぐした卵を溶き入れ、ふたをして弱火で蒸す。
- ⑥ 3分の2に火が通ったら、少し火を強めて混ぜ、仕上げる。

●どんぶりクイズ●

次に説明している丼の名前がわかりますか？

- ① 鶏肉以外の肉（豚肉、牛肉など）をたまねぎと一緒に煮て、鶏卵でとじた丼
- ② 薄く切ったかまぼこと青ネギを鶏卵でとじた丼
- ③ 甘辛くたいた油揚げと青ネギを鶏卵でとじた丼
- ④ ごはんの上にハンバーグ、目玉焼きなどをのせ、ソースをかけたハワイ料理の一つ
- ⑤ マグロの赤身、トロ、生卵、納豆、オクラなどを酢飯の上にのせた丼

正解は・・・

- ① 他人丼 ② 木の葉丼 ③ 衣笠丼 ④ ロコモコ丼 ⑤ バクダン丼

ひじき豆

材料（中学生 1 食分）

- 大豆 12g
- 油揚げ 12g
- にんじん 7.5g
- ひじき 6g
- サラダ油 0.75g
- 三温糖 1.8g
- みりん 3.45g
- 濃口しょうゆ 6g
- けずりぶし 0.75g



☆だし汁・・・一人当り 15 cc

☆大豆のゆで汁・1人当り 7.5 cc

☆大豆のゆで汁がない場合は、水を 7.5 cc 足す

作り方

- ① 大豆はよく洗い、沸騰したたっぷりのお湯に 30 分ほどつけたあと、常に湯に浸かっている状態にし、湯が少なくなれば湯を足して、やわらかくなるまで煮る。
- ② ひじきは水洗いしてもどした後、さらによく洗い、ざるにあげる。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ 油揚げは油ぬきし、短めのせん切りにする。
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、②③⑤の順に炒める。
- ⑦ に定量のだし汁、大豆のゆで汁、汁をきった大豆を加えて煮、三温糖、みりん、しょうゆを加えて煮ふくめる。

★ひじき、大豆は、缶詰などで売っている水煮やドライパックのものを使うと時短になり便利です。