

学校給食レシピ

木の葉どんぶり



<献立・調理のポイント>

★木の葉どんぶりはかまぼこや青ねぎを卵でとじた丼です。具材を木の葉に見立ててこの名前がついたという説もあります。甘めの味付けで子供に食べやすくなっています。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
卵	25g	125g (S~Mサイズ 3個 (Lサイズ2個))	
かまぼこ	9g	45g (板付きかまぼこ1/2個)	細切り
油揚げ	5g	25g (1枚)	細切り
玉ねぎ	40g	200g (中1個)	0.5cmスライス
人参	10g	50g (5cm)	千切り
糸こんにゃく	12g	60g	2cm
青ねぎ	4g	20g (小ねぎ3本)	小口切り
だし汁	70ml	300ml (水300ml + 和風だしの素小さじ2)	
砂糖	4.9g	24g (大さじ2.5)	
薄口しょうゆ	6.2g	30g (小さじ5)	
濃口しょうゆ	0.9g	4.5g (大さじ1/2)	
みりん	2.4g	12g (小さじ2)	

<作り方>

- 1 だしを沸かしてにんじんを入れる。
- 2 にんじんが柔らかくなったらたまねぎ・こんにゃく・かまぼこ・油揚げを入れる。
- 3 調味料を入れて炊く。
- 4 たまねぎが柔らかくなったら卵を溶いて全体に回しかける。
- 5 さっとかき混ぜて卵に火を通す。(蓋をしてもOK)
- 6 青ねぎを散らして出来上がり♪