

☆高野豆腐の卵とし☆

【分量（4人分）】

鶏むね肉（鶏もも肉でも可）	80 g	
かまぼこ	60 g	
にんじん	80 g（15cm）	
玉ねぎ	200 g（1 個）	
ねぎ	32 g（18cm）	
高野豆腐（短冊）（乾）	24 g	
干し椎茸	4 g	
卵	2 個（M サイズ）	
薄口しょうゆ	★調味料	20 g（大さじ1 強）
三温糖		9 g（大さじ1）
本みりん		6 g（小さじ1）
和風だしの素		2 g（小さじ2/3）
片栗粉		4 g（小さじ1 強）
水		120ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鶏むね肉を2cm 角に切る。
- ② かまぼこ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mm 幅、ねぎは小口切りにする。
- ③ 高野豆腐と干し椎茸はそれぞれ水で戻し、高野豆腐は軽くしぼり、干し椎茸は薄く切る。
- ④ 鍋に分量外の油をひき、鶏むね肉を炒める。
- ⑤ 鶏むね肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に水と和風だしの素を加え、ひと煮立ちしたらあくをとり、かまぼこ、高野豆腐、干し椎茸を加えて加熱する。
- ⑦ ★調味料を入れて味をととのえる。
- ⑧ 片栗粉を分量外の水で溶いて、⑦に加え、とろみをつける。
- ⑨ 再度沸騰させたら、よく溶いた卵を鍋のふちに沿って回し入れる。（この時、卵を入れてからすぐに混ぜずに、卵が筋状に固まってから混ぜるとよい。）
- ⑩ 最後にねぎを入れてひと煮立ちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



豆腐を凍結、乾燥させて作る高野豆腐は、たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素が濃縮されています。だしのうま味をたっぷり吸った高野豆腐を優しい味わいの卵としで、ぜひ試してみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 184kcal
たんぱく質 16.0 g
食塩相当量 1.4 g

