

給食レシピ紹介



2021年10月21日(木) 川俣シャモ親子丼の具

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
川俣シャモもも肉	20	ひと口大に切り、料理酒につけておく
川俣シャモひき肉	4	料理酒につけておく
料理酒	1.8	
米油	1.2	
たまねぎ	42	半分に切り、6mmスライスにスライスする
たけのこ水煮	8	スライスする
しらたき	15	ゆがく
和風だしの素	0.36	
三温糖	0.7	
みりん	0.6	
こいくちしょうゆ	3.6	
うすくちしょうゆ	1.7	一口大に切る
川俣シャモの卵	24	溶きほぐしておく
なると	4	輪切りにする
トウモロコシ(豆苗)	6	2cmに切る

【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、鶏肉を炒める。
- ② ①にたまねぎを入れ、水分が出るくらいまで煮る。
- ③ 水分が出てきたら、たけのこ・しらたきを入れ、調味料を加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えてきたら、卵液をフライパンの内側から外側へ回し入れる。
- ⑤ なるとを入れ、ふたをして蒸らす。
- ⑥ 仕上げにトウモロコシを入れる。

<ポイント！>

- ・具材の野菜は、たまねぎを多めにしてもおいしいです。
- ・たまねぎから水分がなかなか出ないようでしたら、水を加えて煮ても良いです。
- ・調味料は、だししょうゆを使って、足りないと思ったらしょうゆやみりんを足しても良いです。
- ・給食では、川俣シャモの肉や卵を使用しましたが、鶏もも肉でも、鶏むね肉でも、普通の卵でも十分おいしいです。
- ・トウモロコシの代わりに、三つ葉を2cmくらいに切ったものを入れても良いです。

