



あぶたま丼

～油揚げがふっくらおいしいあぶたま丼～



<給食で提供されたメニュー>

あぶたま丼
すまし汁
いちご
牛乳

エネルギー 491 kcal (1人分) 食塩相当量 1.8 g (1人分)

材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
油揚げ(大き目の短冊切り)	2枚半
卵	3個
鶏肉	100g
玉ねぎ(スライス)	小2個(240g)
冷凍グリーンピース	大さじ1強(15g)
砂糖	小さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ2強
みりん	小さじ2・1/2
塩	小さじ1/6
酒	小さじ2
水	1カップ(200cc)

作り方

- 【1】ごはんを炊く。
- 【2】フライパンに油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、調味料、水を入れて煮る。
- 【3】具に火が通ったら、卵とグリーンピースを加えてふたをずる。
- 【4】全体に火が通ったら、火を止め、ごはんの上に盛り付けて完成。

※ひき肉を使うと火の通りが早く、短い時間で作ることができます。