

10月の給食献立より



- ・木の葉どんぶり
- ・牛乳
- ・さつまいものからあげ
- ・かみかみ和え



「木の葉どんぶり」とは、卵どんぶりに薄く切った板かまぼこやさつま揚げなどの具を入れるどんぶりのことで、それに彩りのよいねぎや三つ葉などをプラスして完成させます。かまぼこや三つ葉など、卵以外の具材を舞い散る木の葉に見立てたことが、名前の由来とされています。給食では、焼き目つきのかまぼこの他にも紅葉の形のかまぼこやしいたけを入れています。

忙しいときでも、短時間でさっと作ることができるので、ぜひ親子で調理してみてください。

木の葉どんぶり(4人分)

ごはん	2合
鶏卵	3個 (150g)
板かまぼこ	80g
玉ねぎ	1個 (160g)
にんじん	4cm (40g)
ねぎ	3本 (20g)
しいたけ	1枚 (16g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁	240ml
かたくり粉	小さじ2/3

木の葉どんぶり(作り方)

- ① 玉ねぎ・しいたけ・板かまぼこはうす切りにし、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を沸かす。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④ ③に火が通ったら、しいたけ、かまぼこを入れて調味料を加える。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を流し入れる。
- ⑥ 煮えたら、ねぎを散らして仕上げる。
- ⑦ 温かいごはんの上に⑥をかけて出来上がり！

昆布とかつおの混合だし

※ だしは、昆布とかつおの「混合だし」がおすすめです！

昆布だし



- ① 水に、こんぶ (10cm 角ほど) を入れ、つけておく。
- ② 加熱し、ふっとうする直前にとりだす。
昆布だしはこれで出来上がり！

水 240ml に対して

かつおだし



- ③ ②の昆布だしを沸かす。
- ④ ふっとうしたら、かつおぶしを入れる。(ひとにぎりくらい)
- ⑤ 再びふっとうしたら、火を止めてかつおぶしが沈むまで待つ。その後、ザルにこして取り出す。