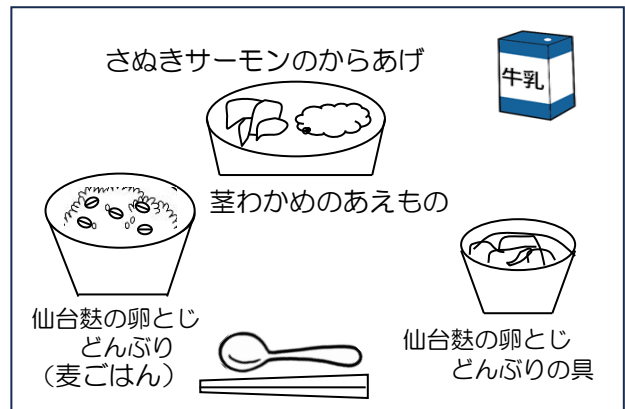


# 3月の給食献立より



- 仙台麩の卵とじどんぶり
- 牛乳
- さぬきサーモンのからあげ
- 茎わかめのあえもの



## 仙台麩の卵とじどんぶり(4人分)

材 料	分 量	
ごはん(米)	2合	
油麩(仙台麩)(輪切り)	24g	
鶏肉もも肉(2×2cm)	100g	
清酒	小さじ1.5	
鶏卵(3個)	150g	
たまねぎ(スライス)	2/3個	
長ねぎ(小口切り)	1/2本	
にんじん(いちょう切り)	1/3本	
しいたけ(スライス)	2枚	
みつば(1cm)	16g	
しょうゆ	大さじ2.5	
		みりん
		砂糖(上白糖)
		食塩
かたくり粉	小さじ1	
かつおだし	360mL	



宮城県登米地方の郷土料理です

## 仙台麩の卵とじどんぶり (作り方)

- ① だし汁を沸かし鶏肉を入れる。
- ② ①に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- ③ アクをとり調味し、長ねぎ、油麩はそのまま入れて煮る。(麩は水で戻してから使用してもよい)
- ④ 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。
- ⑤ 煮えたら、みつばを入れ仕上げる。
- ⑥ 温かいごはんの上に⑤をかけて出来上がり。



仙台麩は、麩を油で揚げた「油麩」のことです。

麩には、油麩のほかにも生麩や焼麩などいろいろな種類があります。材料は小麦粉のたんぱく質成分のグルテンで、それを油で揚げたものが、油麩です。油麩は、香ばしく歯ごたえがあり、食べると肉料理にも劣らない満足感があることが特徴です。