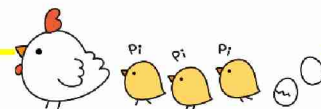


親子丼の具



ひとくちメモ

親子丼の「親子」は鶏肉と卵を使うところから名づけられました。親子丼の発祥は、東京都の「玉ひで」というお店です。創業は江戸時代（1760年）で、将軍や大名などのお屋敷に出向いて出張料理を行っていたようです。親子丼が誕生したのは1890年代、お客さんがすきやきの残りの割下、鶏肉、卵を合わせてご飯にかけて食べたのをヒントにしたと言われています。



作り方

材料と分量 (4人分)



鶏卵	4個
鶏肉(小間切)	100g
凍り豆腐(細切)	15g
たまねぎ	1個(150g)
にんじん	60g
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	200~250cc



1 にんじんをいちょう切り、たまねぎをうす切りにする。



2 凍り豆腐を水に浸けてもどし、しぼる。
(水戻し不要の製品の場合はそのまま使う)



3 鍋にだし汁(顆粒だしでもよい)と調味料を入れて煮立て、鶏肉・にんじん・たまねぎを入れて煮る。



4 煮えたら凍り豆腐を入れる。



5 卵をといて流し入れる。
(給食では完全に卵に火を通しています)



一人分の栄養価

エネルギー 175kcal
たんぱく質 15.5g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



はいがごはん 牛乳
親子丼の具 みそ汁
黒みつかん

2021年2月の給食献立より

