

★親子どんぶり

◆材料（4人分）

- ・卵 : 4個
- ・玉ねぎ : 260g
- ・鶏肉もも : 130g
- ・こいくちしょうゆ : 大さじ 1/2
- ・砂糖 : 大さじ 1
- ・酒 : 大さじ 1/3
- ・ねぎ : 50g
- ・うすくちしょうゆ : 大さじ 1
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ 1
- ・砂糖 : 小さじ 2
- ・みりん : 小さじ 1/2
- ・だし汁 : 240g
- ・かたくり粉 : 小さじ 1
- ・ごはん : 適量

A



◆給食の献立例

- 親子どんぶり
- 牛乳
- 塩こんぶあえ
- かぼちゃチップ

◆作り方

- ① 鶏肉は別の鍋で A の調味料を入れて炊いておく。
- ② だし汁を作り、たまねぎを入れて加熱する。
- ③ ②に調味料を入れる。
- ④ ③に別炊きした鶏肉とねぎを入れて加熱する。
- ⑤ 卵と水溶きかたくり粉を合わせて混ぜ、④に入れて加熱して仕上げる。

※かたくり粉は汁に入れてから卵を入れても OK です。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター