

10月3日給食メニュー

茶碗蒸し

【材料 4人分】

A	卵	M2個
	だし	300cc (冷ましておく)
	白醤油	大さじ1
	鶏もも肉	45g
	かまぼこ	30g
L	生しいたけ	1枚
	砂糖	1.5g
	しょうゆ	1.5g



【作り方】

- ① Aをボウルにすべて入れよく混ぜてザルでこす。
- ② 鶏もも肉は小さく切る。かまぼこ、しいたけはいちょう切りにする。
- ③ しいたけは砂糖、しょうゆで甘辛く煮て、冷ます。
- ④ 茶碗に具材をすべて入れ、①の液を入れてラップをする。
- ⑤ 蒸し器を用意し、弱火で約15分、火を止めて10～15分おいて完成！

・しいたけは苦手な子が多いので醤油と砂糖などで薄く味を付けておくと食べやすくなります。

・お家に蒸し器がない場合は、大きめの鍋に薄くお湯を張り、茶碗の具がこぼれないように入れ鍋にフタをして④のように行えばできますよ♪