



■□■9月のおすすめ献立■□■

## 切干し大根と油揚げの卵とじ

### 副菜

#### 切干し大根と油揚げの卵とじ

切干大根をしっかりと煮含めてから、卵でとじます。クセがなくて食べやすく、ご飯によく合います。

冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもどうぞ。



### 主菜

#### 白身魚と野菜のスープ

白身魚のすり身で作った団子と、とうがん・トマト・なすなど季節の野菜を使った具たくさんスープです。

鳥がらを使い、天然のだしをとっています。

3歳未満児昼食

主食 きのこごはん

写真・コメント提供 田隈保育所

## レシピの紹介 \* 切干し大根と油揚げの卵とじ

### ● 材料 ●

食品名	3歳児1名分	大人2名分と3歳児1名分の合計 * ( ) 内は目安
卵	24g	120g (L玉2個)
油揚げ	5g	25g (約1枚)
切干し大根	5g	25g
にら	10g	50g (1/2束)
にんじん	10g	50g (M1/3本)
煮干しだし	60g	300g (1.5カップ)
煮干し(だし用)	3g	15g
砂糖	2.4g	12g (小さじ4)
清酒	1.6g	8g (大さじ1/2強)
こいくちしょうゆ	2.6g	13g (小さじ2強)
食塩	0.1g	0.5g (1つまみ程度)

### ● 下処理 ●

- ・卵 … 割りほぐす
- ・煮干しだし  
煮干しをさっと水洗いしてゴミを取り、水に浸してだし汁をとる
- ・油揚げ  
熱湯に通して油抜きし、短冊切りにする
- ・切干し大根  
ぬるま湯でもどしてモミ洗いし、2~3cmに切る
- ・にら … 1.5cmに切る
- ・にんじん … せん切りにする

### ● 調理のポイント ●

切干し大根はたっぷりの水で戻し、しっかりと水気を絞ることで、だしや調味料が染み込みやすくなります。切干し大根を煮干しだして柔らかく煮てから調味料を入れて味を煮含めます。卵でとじる時はしっかりと火を入れましょう。

☆食品使用量について…大人は3歳児の2倍で計算しています。3歳未満児は3歳児の0.8倍程度に調整してください。

### ● つくり方 ●

- ① だし汁で油揚げ、切干し大根、にんじんを煮る。
- ② 砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、食塩で調味しにらを加えてさらに煮込む。
- ③ 卵を回し入れ、火を通す。