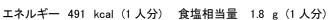
## いたばし学校給食レシピ

## あぶたま丼

~油揚げがふっくらおいしいあぶたま丼~









<給食で提供されたメニュー> あぶたま丼 すまし汁 いちご 牛乳

## 材料(4人分)

ごはん	2 合(お茶碗 4 杯)
油揚げ(大き目の短冊切り)	2 枚半
<u></u>	3 個
鶏肉	100g
玉ねぎ(スライス)	小 2 個 (240g)
冷凍グリンピース	大さじ1強(15g)
砂糖	小さじ 2・1/2
しょうゆ	大さじ 2 強
みりん	小さじ 2・1/2
塩	小さじ 1/6
酒	小さじ 2
水	1 カップ (200cc)

## 作り方

- 【1】ごはんを炊く。
- 【2】フライパンに油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、調味料、水を入れて煮る。
- 【3】 具に火が通ったら、卵とグリンピースを加えてふたをする。
- 【4】全体に火が通ったら、火を止め、ごはんの上に盛り付けて完成。

※ひき肉を使うと火の通りが早く、短い時間で作ることができます。

