

# 学校給食のおすすめレシピ

## 手作り茶碗蒸し

【4個分（100cc カップ）】

卵液	鶏卵	L玉2個（120g）
	だし汁	160cc
	塩	1つまみ
	白だし（液体）	小さじ1強
具	鶏もも肉（小間切れ）	40g
	（肉下味：酒）	少々
	生しいたけ	2枚分
	かまぼこ	40g
	みつば	12g
耐熱カップ	4個	
	（100cc程度）	



### 【作り方】

- ① だし汁をとり、粗熱をとっておく。卵を割りほぐし、だし汁と合わせザル等で濾し、調味料で味を調える。
- ② 鶏肉はひと口大に切り、酒を揉み込んでおく。生しいたけは薄切り、かまぼこは3等分の5mm厚のちょう切り、みつばは2cm幅に切っておく。
- ③ 耐熱のカップに、②の具を入れ、①の卵液を注ぎ、表面の泡をふきん等で取り除く。
- ④ カップにフタもしくはラップをし、お湯の沸いた蒸し器で強火で10分、その後中火に落として5分程度加熱する。（竹串を注してみても、穴から透明のだし汁が出てきたら、出来上がり。）

### 【ワンポイント】

給食センターでは、普段からかつお節と昆布で丁寧にだしを取っています。子ども達には、本物の出汁の味が分かるようになってほしいと思っています。茶碗蒸しはダイレクトにだしのうま味を味わう料理です。だしがおいしくとれた日は、学校でも「今日のおつゆおいしいね」と子ども達も気づいてくれます。