

# 【学校給食レシピ紹介】

2019年3月掲載

レシピ名	唐草蒸し
エネルギー(1人分)	96kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>卵(M)・・・・・・・・・・ 3個</p> <p>木綿豆腐・・・・・・・・・・ 200g</p> <p>にんじん・・・・・・・・・・ 50g</p> <p>きくらげ・・・・・・・・・・ 1g</p> <p>サラダ油・・・・・・・・・・ 適宜</p> <p>上白糖・・・・・・・・・・ 小さじ2</p> <p>濃口しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2</p> <p>食塩・・・・・・・・・・ 少々</p> <p>アルミカップ(13号)・・ 4枚</p>
作り方	<p>① きくらげは戻す。木綿豆腐は水切りする。</p> <p>② にんじん、きくらげは千切りする。</p> <p>③ 豆腐は適度につぶして、出てきた水をきる。</p> <p>④ サラダ油でにんじん、きくらげを炒め、調味料を加え、火を止める。</p> <p>⑤ 豆腐を入れて混ぜる。</p> <p>⑥ あら熱のとれた具にとき卵を加え、混ぜる。</p> <p>⑦ アルミカップにつぎ分け、中火で15分程度蒸す。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>細長く切ったきくらげが、唐草模様のように見えることから「唐草蒸し」と呼びます。</p> <p>唐草模様とは、「繁栄・長寿」などの意味があり、縁起のいい模様です。</p> <div data-bbox="948 1435 1422 1789" data-label="Image"> </div>