



# 食育の日の献立

## ～親子煮～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



### ★ひとくちメモ★

「親子」という名称は、鶏肉と卵を使うことに由来します。

食材を変えて、高野豆腐や生揚げなどを入れた卵とじにしてもおすすめです。

鶏肉と玉ねぎの甘味を生かし、砂糖は少なめで仕上げます。

### 材料（4人分）

卵	2個
じゃがいも	1/3個
玉ねぎ	2個
にんじん	1/5本
いんげん	4本
鶏もも小間肉	100g
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
清酒	小さじ1

### 作り方

- ① ジャがいもは1cmくらいの角切り、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは4mmくらいのいちょう切り、いんげんは3cmくらいに切ります。
- ② 卵をボールに割って溶いておきます。
- ③ 鍋に、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒を加えて、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて火にかけます。
- ④ 沸騰したら鶏肉を加えます。
- ⑤ 鶏肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしたらいんげんを加え、溶いた卵をながしいます。
- ⑥ 卵の固まり具合がお好みのところで火を止めます。

