

# 学校給食を家庭でも しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で  
Let's クッキング!!



まんじゅう麩にだしがしみ込み優しい味わい

## まんじゅう麩の卵とし煮

### 材料(4人分)

○まんじゅう麩	3個	○だし汁	400cc
○たまねぎ	160g	○しょうゆ	大さじ2弱
○にんじん	50g	○砂糖	小さじ1
○じゃがいも	2個	○みりん	大さじ1
○エリンギ	40g		
○つきこんにゃく	60g	○卵	2個
○豚もも肉	50g	○さやえんどう	4枚
○酒	小さじ1		

### 作り方

1. 玉ねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもエリンギは短冊切りにする。
2. 豚肉は一口大に切り、酒を振りかける。麩は4等分に切る。つきこんにゃくは下茹でする。
3. 鍋にだし汁と1を入れて煮立たせ、豚肉を入れる。
4. アクをとりながら、柔らかくなったらAの調味料を加える。
5. 味がなじんだら溶き卵を回し入れ、盛り付け時に茹でたさやえんどうを添える。

まんじゅう麩



新発田の特産物の一つ、新発田麩（まんじゅう麩）。

麩は肉と比べて脂質が少なく、植物性のたんぱく質のほか、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが凝縮されています。昔から貴重な栄養源として郷土料理などで重宝されてきました。



食の循環イメージキャラクター  
めぐる