

一宮の切り干し卵のため

【材料 4人分】

・切り干しだいこん	12g
・ほうれんそう	1株
・はくさい	中ぐらの葉1枚
・ツナ缶	1/2缶
・卵	1個
・和風だしの素	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・油(ツナ缶の油でもよい)	適量
・かつお節	お好みの量



給食では、一宮市産の太目の切り干しだいこんと、浮野地区でとれた浮野の卵で作りました。

【作り方】

- ① 切り干しだいこんは、よく洗ってから水でしっかりともどす。
- ② ほうれんそうはよく洗い、沸騰した湯に根元から入れてサッとゆで、すぐ冷水にとって水気をしぼる。
- ③ ②と、もどした切り干しだいこんは、4cmの長さに切る。
はくさいは1cm幅に切る。
- ④ フライパンに油をひき、切り干しだいこんとはくさいをいためる。
- ⑤ 少し火が通ったら、ツナを加える。全体に火が通ったら、和風だしの素を加え、しょうゆ・塩・こしょうで味付けをする。
- ⑥ 溶き卵を全体にまわし入れて、卵に火が通ったら、ほうれんそうを入れる。
- ⑦ ほうれんそうがなじんだら、火を止めてかつお節を振り入れる。
- ⑧ 全体をサッと混ぜ合わせたら完成！

《ワンポイントアドバイス！》

ツナ缶の油を使うと、より味と香りが増し、美味しくなります。

子どもたちが苦手な野菜も、ツナ・卵などといためることで食べやすくなります。切り干しだいこんのかわりに、夏に旬をむかえるゴーヤを使えば、ゴーヤチャンプルにアレンジすることができます。