



主食+
主菜



親子丼の具



富士宮でとれた卵
で作った親子丼で
す。こどもたちにも
食べやすい甘い
味付けです。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

(A)

• 水(しいたけ戻し汁)	50ml
• 酒	大さじ1弱
• みりん	大さじ1弱
• 砂糖	大さじ1
• しょうゆ	大さじ2
• 鶏もも小間切れ肉	140g
• 乾燥しいたけ	5g
• にんじん	1/3本(30g)
• たまねぎ	小1個(150g)
• しらたき	70g
• なると	40g
• 卵	4個
• 葉ねぎ	6本(30g)

作り方

- ①乾燥しいたけを戻しておく。
- ②しらたきは下茹でし、アク抜きをする。
- ③たまねぎは薄切り、葉ねぎは小口切り、にんじんは短冊切り、しいたけはスライスする。
- ④Aを鍋に入れて煮立て、鶏肉を入れる。
- ⑤肉に火が通ったら、材料を順に入れてアクを取りながら煮込む。
- ⑥全体が煮えたら、溶き卵を入れてとじる。
- ⑦葉ねぎを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- 親子丼の具
- 沢煮椀

