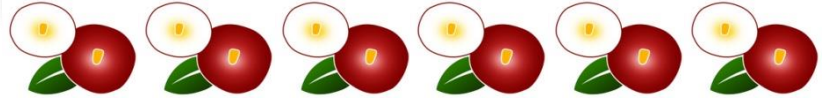


# 1月28日(月)の給食



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の塩焼き	鮭 塩 しょうゆ 大根
だし巻き卵	卵 だし汁 しょうゆ 砂糖 油
お野菜のおひたし	小松菜 白菜 人参 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖
みるくぷりん	牛乳 アガー 砂糖 水 バニラエッセンス
野菜たっぷりお味噌汁	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 豆腐 みそ だし汁



だし巻き卵は溶き卵に出汁を混ぜて焼き固める料理である。厚焼き卵の一種であるが、たしをたっぷり含むものについて特にこの名称が使用される。一般的には関西風の味付けで柔らかく焼き上げる。

だし巻き卵と厚焼き卵の違い  
厚焼き卵は、甘くて厚い卵焼き  
だし巻き卵は、出汁で卵をやわらかくして、決してお砂糖などを使わず、出汁と塩加減で味わる卵焼き

だし巻き卵に使うだし  
「おだし」や「おだし」などカツオや昆布をベースにしただしを使う

ふわふわのだし巻き卵を作るコツ  
コツ1「卵液は3回こして、キメ細かくする」  
コツ2「卵焼き器は強火でよく熱しておく」  
コツ3「卵液は3回に分けて流し入れる」  
コツ4「焼きあがったら、さらしなどで包んであら熱をとる」

裏技!!「片栗粉を加えることで、だし汁を卵に閉じ込めることができる」

混ぜ方のポイント!!  
「泡立てずに、卵の自身を切るように混ぜる」  
箸で混ぜる方法は、箸のすき間をあけてまっすぐに立て、ボウルの底に自身をこすりつけてちぎるように混ぜる

だし巻き卵の割合比率  
「おためのだし巻き卵」  
卵：だし汁 = 3 : 1  
「やわらかめのだし巻き卵」  
卵：だし汁 = 2 : 1  
「非常にやわらかいだし巻き卵」  
卵：だし汁 = 1 : 1

