



# 主食

おうちで作ろう！！  
♪ 保育園給食 ♪

## 木の葉丼



かまぼこやしいたけを卵でとじた丼です。  
卵以外の具材を木の葉に見立てたことから、『木の葉丼』と呼ばれるようになりました。



**材料(2人分)**

卵	1個
かまぼこ	20g
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	1/4本
しいたけ	1個
グリーンピース(冷凍)	適量
サラダ油	大さじ1
上白糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
だし汁	200cc
ごはん	適量

- 作り方**
- ① かまぼこは半月切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎ・しいたけは薄切りにしておく。
  - ② フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ・にんじんを炒める。火が通ったらしいたけ・かまぼこを入れて炒める。
  - ③ ②にだし汁を加えて煮る。
  - ④ 上白糖・しょうゆで味付けをし、グリーンピースを加える。
  - ⑤ 溶き卵でとじて、ごはんのにのせてできあがり。
- \*三つ葉や長ねぎを入れてもおいしくできます。

