

油ふと野菜の卵とじ

宮城県登米地方に昔から伝わる「油ふ」は、汁物や炒めものなど幅広い料理に使われています。

岩出山学校給食センターでは野菜と一緒に味付けし、卵でとじて提供しています。



- ① にんじんは 0.3 cm幅のいちよう切り。玉ねぎは 0.6 cm幅のくし形切り。さやいんげんは 5 cm程度の長さに切る。油ふは 0.8 cm幅の輪切り。卵は溶きほぐしておく。

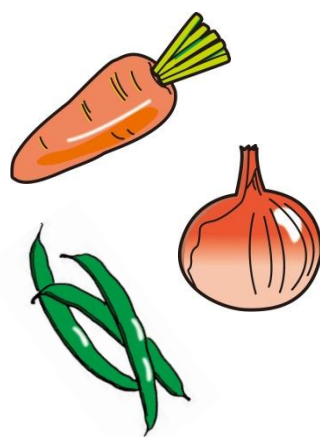
材料 4人分

- ・油ふ 25 g
- ・玉ねぎ半分
- ・にんじん 5 cm
- ・さやいんげん 6 本
- ・卵 2 個
- ・三温糖 小さじ半分
- ・しょうゆ 小さじ 2 杯
- ・みりん 小さじ 1 杯弱
- ・酒 小さじ 1 杯弱
- ・和風だしの素 小さじ半分



- ② 鍋にサラダ油を熱し、
にんじん、玉ねぎを炒める。

- ③ ②にさやいんげんを入れ、材料がかぶる位の水と調味料を加え、
柔らかくなるまで煮る。



- ④ ③に油ふを加え、味を含ませるように煮る。

- ⑤ ④に卵を入れ、煮る



- ⑥ 卵が煮えたら出来上がり！

