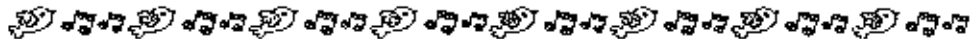




# 食育ひろば



東日本大震災から3年がたちますが、復興にはまだまだ時間がかかります。  
東北にはおいしい料理が多くあり、宮城県登米市の「油麩丼」もその1つです。  
被災地の特産品や郷土料理を知り、それを食べて復興支援に繋がりたいですね。



## あぶらふ 【油麩丼】

### ◆材料（2人分）

|         |         |    |
|---------|---------|----|
| 油麩（仙台麩） | 20～25cm | 1本 |
| 長ねぎ     | 1/2本    |    |
| （又は玉ねぎ） | 小1個     |    |
| 卵       |         | 2個 |
| ごはん     | 300g    |    |

### ＜油麩とは？＞

油麩は宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材で、肉が食べられない人のためにカツ丼や親子丼の代わりに丼ものに使い始めたのが最初とされています。



|        |        |
|--------|--------|
| 砂糖     | 大さじ1/2 |
| A しょうゆ | 大さじ2   |
| し みるん  | 大さじ2   |
| だし汁    | 150cc  |

### 油麩（仙台麩）

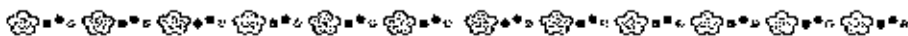


長さ25cm、  
直径5cmくらいの  
フランスパンのような形

### ◆作り方



- ①長ねぎを斜め薄切り（玉ねぎはスライス）にしておく。
- ②だし汁に調味料Aを入れ、煮立ったところに①を加えて煮る。
- ③1～2cmの輪切りにした油麩を加え、両面をしっかりと浸して、火が通ったところに卵を流し入れる。
- ④フタをして蒸らすように加熱する。
- ⑤④をご飯の上のにのせる。



油麩（仙台麩）はスーパーで購入できます！  
とても簡単なのでぜひ、ご家庭で作ってみてください！



# たべものめぐりえ

はるの たべもの の めりえだよ



あすпараがす



なのはな



そらまめ



はるきゃべつ



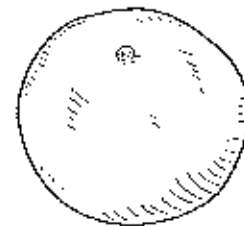
たけのこ



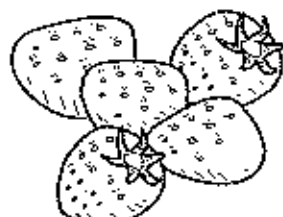
たい



さくらえび



ぐれーぷらーつ



いちご

いろいろ わからない たべもの は おとなの ひとに きいてみよう！  
はじめて みる たべものでも いろんな あじか いちど たべて みてね。