

特別号

令和7年7月24日

いただきます

R7年度第1回
学校保健委員会

つくってみませんか ～噛むことを大切にしたい献立～

台湾風卵焼き



菜脯蛋（ツァイプータン）は台湾で定番の家庭料理です。菜脯（ツァイプー）は大根を塩漬けにして干したもののことで、コリコリした食感が特徴です。日本の切り干し大根を使って、再現しています。

《材料》 (2～3人分)

たまご	…… 5個
切り干し大根	…… 30g
ながねぎ	…… 1/2本
ごま油	…… 大さじ2
しょうゆ	…… 小さじ2
みりん	…… 大さじ1



《作り方》

- ① 切り干し大根はさっと洗って、うま味が抜けないようにひたひたの水で5分くらい戻します。
- ② ①を軽く絞って、ザク切りにします。ながねぎは小口切りにします。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、切り干し大根を炒めます。油がまわったらながねぎを加え、しょうゆ、みりんを調味します。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、③を加えて混ぜます。
- ⑤ 切り干し大根を炒めた後のフライパンに残りのごま油大さじ1をひいて中火にかけ、卵液を流し入れます。
- ⑥ 卵が8割ほど固まったら裏返して、もう一方の面も焼けたら出来上がりです。

フライパン de ラスク

《材料》 20枚分

フランスパン	…… 20cm
さとう	…… 中1/2個
バター	…… 小1/2本
水	…… 320ml



《作り方》

- ① フランスパンは1cmの厚さに切ります。
- ② フライパンを熱し、①をカリカリになるまで空焼きし、いったん冷まします。
- ③ フライパンにさとう、バター、水を溶かし、ひと煮立ちさせたら弱火にして②を並べ入れて、パンの片側にたれをしみ込ませます。

