

## 作って食べよう！給食レシピ④

給食で人気の献立

## こぎつね寿司



## 2021年6月3日（木）の献立

牛乳  
こぎつね寿司  
麩のすまし汁



## ☆ 材料（4人分）

・ 米	2合
・ ちりめんじゃこ	大さじ2
・ 酒	大さじ1/2
・ 出し昆布	2g
・ 干しいたけ	1枚
・ 油揚げ	80g
・ にんじん	40g
「 A 」	
・ 三温糖	大さじ1
・ こい口しょうゆ	大さじ1/2
・ 干しいたけの戻し汁	1/2カップ
・ 白いりごま	小さじ1
「 す し 酢 」	
・ 米酢	大さじ3
・ 塩	小さじ1/2
・ 上白糖	大さじ3

## ☆ 作り方

- ① 干しいたけは水につけて戻しておく
- ② 炊飯器に洗った米、酒、昆布、ちりめんじゃこを入れ目盛りのところまで水を入れて炊く
- ③ 米酢、塩、上白糖を合わせて加熱し、すし酢を作る
- ④ 油揚げは油抜きをして短冊切り、にんじんと干しいたけは細切りにする
- ⑤ 鍋に④とAの調味料、戻し汁を入れ汁気が少なくなるまで煮る
- ⑥ 炊きあがったごはんから昆布を取り出し、すし酢と⑤、ごまを加えて混ぜ合わせる



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

## ☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 406 kcal ◇ たんぱく質 11.2 g ◇ 食塩相当量 1.3 g

## ☆ ぎょくろマンからのひとこと

甘めに煮た油揚げが主役のおすすしです。ごはんはすし酢を合わせるのので少しかために炊き、あたたかいうちに混ぜ合わせてください。