

作って食べよう！給食レシピ⑦

地産地消の給食レシピ

なすび寿司



2021年10月7日（木）の献立

- ・牛乳
- ・なすび寿司
- ・麩のすまし汁
- ・ぶどうヨーグルト



☆ 材料（4人分）

	・ 米	2合
	・ ちりめんじゃこ	大さじ1
	・ だし昆布	4cm×5cm
「すし酢」	・ レモン果汁	大さじ1と1/3
	・ 米酢	大さじ1と1/3
	・ 上白糖	大さじ3
「A」	・ 塩	小さじ2/3
	・ なす	130g
	・ しょうが	1/4かけ
「B」	・ 三温糖	大さじ1
	・ うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	・ 油揚げ	2枚
	・ にんじん	1/3本
	・ 干し椎茸	1枚
	・ グリンピース	20g
	・ 三温糖	大さじ1と1/2
	・ うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	・ 塩	ひとつまみ
	・ 干し椎茸の戻し汁	1/2カップ
	・ 白いりごま	小さじ1と1/3
	・ 刻みのり	適量

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 396 kcal ◇ たんぱく質 10 g ◇ 食塩相当量 1.8 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 作り方

- ① 干し椎茸は水につけて戻しておく
- ② 炊飯器に洗った米、だし昆布、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 レモン果汁、米酢、上白糖、塩を合わせて加熱し、すし酢を作る
- ④ なすは皮を剥いてさいの目に切り、水につけてアク抜きをする
しょうがはみじん切りにする
- ⑤ 油(分量外)でしょうがを炒め、なすを加えて炒めた後、Aの調味料で味付けする
- ⑥ 油揚げは油抜きして短冊切り、にんじんと干し椎茸は細切りにする
- ⑦ 鍋に⑥とグリンピース、Bの調味料、戻し汁を入れ、汁気が少なくなるまで煮る
- ⑧ 炊き上がったごはんから昆布を取り出し、③のすし酢を加え、切るように混ぜる
- ⑨ ⑤・⑦の具、ごまを加えて混ぜ合わせる
- ⑩ 器に盛り付け、刻みのりをのせる



京田辺市産の
なすのバッチ、
なすのブーツだよ！

京田辺市は、粘土質の土壌と豊富な地下水に恵まれており、全国的にも珍しい独自の方法でなすを栽培しています。「京都田辺茄子」は皮が柔らかく肉厚で、他の産地のなすとはひと味違うと言われていますので、機会があればぜひ食べてみてください。