

給食で人気の献立

こぎつね寿司



【献立例】

牛乳
こぎつね寿司
麸のすまし汁



☆ 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	2 g
・ 干ししいたけ	1枚
・ 油揚げ	80 g
・ にんじん	40 g
・ 三温糖	大さじ1
・ こい口しょうゆ	大さじ1/2
・ 干ししいたけの戻し汁	1/2カップ
・ 白いりごま	小さじ1
・ 米酢	大さじ3
・ 塩	小さじ1/2
・ 上白糖	大さじ3

☆ 作り方

- 干ししいたけは水につけて戻しておく
- 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
- 米酢、塩、上白糖を合わせて加熱し、すし酢を作る
- 油揚げは油抜きをして短冊切り、にんじんと干ししい
たけは細切りにする
- 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
- 焼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しです。ごはんはすし酢を合わせる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。