



【献立例】

牛乳
こぎつね寿司
麴のすまし汁



☆ 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 |
| ・ 干しいたけ | 1 枚 |
| ・ 油揚げ | 80 g |
| ・ にんじん | 40 g |
| 「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・ 米酢 | 大さじ3 |
| し・ 塩 | 小さじ1/2 |
| 酢・ 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。