



地産地消の給食レシピ

なすび寿司



【献立例】

- ・牛乳
- ・なすび寿司
- ・麩のすまじけ
- ・ぶどうヨーグルト



☆ 材料（4人分）

・ 米	2合	① 干し椎茸は水につけて戻しておく
・ ちりめんじゃこ	大さじ1	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
・ だし昆布	4cm×5cm	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
・ レモン果汁	大さじ1と1/3	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
・ 米酢	大さじ1と1/3	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
・ 上白糖	大さじ3	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
・ 塩	小さじ2/3	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
・ なす	130g	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
・ しょうが	1/4かけ	⑨ ⑤・⑦の具、ごまを加えて混ぜ合わせる
・ 三温糖	大さじ1	⑩ 器に盛り付け、刻みのりをのせる
・ 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	

☆ 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
- 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
なすのバッヂ、
なすのブーツだ

☆ 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



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

京田辺市は、粘土質の土壤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下さい。