



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
- ・麴のすまし汁
- ・ぶどうヨーグルト



☆ 材料（4人分）

- | | | |
|-------|------------|----------|
| 「すし酢」 | ・ 米 | 2合 |
| | ・ ちりめんじゃこ | 大さじ1 |
| | ・ だし昆布 | 4cm×5cm |
| | ・ 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 |
| | ・ 塩 | 小さじ2/3 |
| | ・ なす | 130g |
| | ・ しょうが | 1/4かけ |
| 「A」 | ・ 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 |
| 「B」 | ・ 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
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

☆ 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

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下さい。