

丹後地方の郷土料理♪

丹後のばら寿司



【献立例】

牛乳
丹後のばら寿司
ハリハリ汁
みかん



☆ 材料（4人分）

米	2合
酒	小さじ1
出し用昆布	5cm
たけのこ（水煮）	20g
にんじん	中1/4本
かまぼこ	30g
干ししいたけ	2枚
上白糖	大さじ1
こい口しょうゆ	小さじ2
干ししいたけ戻し汁	適量
さば（水煮缶詰）	80g
上白糖	小さじ2
こい口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
米酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
上白糖	大さじ3

☆ 作り方

- 【米】 ・ 炊飯器に洗った米、水、酒、昆布を入れて炊く
※水は、2合の目盛より少し下に合わせて入れ、かために炊飯する
- 【すし酢】 ・ 米酢、塩、上白糖を合わせて加熱し、すし酢を作る
- 【具1】 ① 干ししいたけは戻しておく
② かまぼこはいちょう切り、たけのこににんじん、干ししいたけはみじん切りにする
③ ②を干ししいたけの戻し汁で煮る
④ 調味料を加えて煮含める
- 【具2】 ① さばは水気をきり、ほぐし、炒める
② 調味料を加えながら炒め、おぼろにする
- 炊きあがったごはんにしし酢と具1・2を加えて混ぜ合わせたらできあがり！

すし飯に混ぜる具は、
季節の野菜（かんぴょう、板わかめ等）を使うのもいいですね！



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 345 kcal ◇ たんぱく質 10.5 g ◇ 食塩相当量 1.7 g

☆ ギョクろマンからのひとこと

丹後半島では、さばがたくさんとれ、昔からよく食べられています。すぐに鮮度がおちてしまうさばを長く食べようと、工夫して調理されたのが「丹後のばら寿司」です。さばを甘辛く味付けして混ぜるので、魚が苦手な人でも食べやすく、美味しいと人気です！