

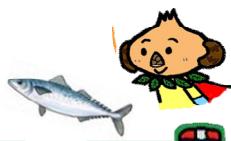
丹後地方の郷土料理♪

丹後のはら寿司



【献立例】

牛乳
丹後のはら寿司
ハリハリ汁
みかん



☆ 材料（4人分）

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

☆ ぎょく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「丹後のはら寿司」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！