

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ちらし寿司

3月3日はひな祭りということで、今月は子どもたちの健やかな成長をお祝いする行事食『ちらし寿司』をご紹介します。春の訪れを感じさせる色鮮やかなトッピングで、目でも舌でも楽しめる一品です。



栄養価（1人当たり）

エネルギー	392 kcal	ビタミンA	118 ugRE
たんぱく質	9.7 g	（レチノール活性当量）	
脂質	4.6 g	ビタミンB1	0.11 mg
カルシウム	41 mg	ビタミンB2	0.13 mg
食物繊維	1.8 g	ビタミンC	8 mg
鉄	1.4 mg	塩分量	1.1 g

作り方

- ① 精白米は洗って水に浸漬し、酒を加えて炊きます。
- ② 合わせ酢の材料（酢、砂糖、食塩）を加熱し、すし酢を作っておきます。
- ③ しいたけは水で戻し、千切りにします。戻し汁はとっておきます。にんじんは細切りに、油揚げは短冊切り、れんこんはいちょう切りにします。きぬさやはゆでて、斜め切りにします。錦糸卵は解凍しておきます。
- ④ 鍋に人参、戻したしいたけ、油揚げ、れんこんを入れ、具の調味料（濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・酢・砂糖・みりん・塩）、しいたけの戻し汁を加えます。
- ⑤ 焦げないように弱火～中火で、水分がほとんどなくなるまでゆっくりと煮含めます。煮上がったら、バットなどに広げて冷ましておきます。
- ⑥ ご飯が炊けたら、すぐに大きめのボウルなどに移し、②のすし酢を回し入れます。その後しゃもじで切るように混ぜ、うちわで仰いで冷まし、⑤の具を加えて混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥を器に盛り、★錦糸卵を全体に散らします。その上に、★きぬさやと、★焼きのりを彩りよく散らして、完成です。

材料（4人分）

精白米	2.5合	薄口しょうゆ	小さじ2弱
酒	小さじ2	濃口しょうゆ	小さじ1弱
酢	大さじ1と1/2	酢	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2	砂糖	小さじ2強
塩	小さじ1/4	みりん	小さじ1と1/2
にんじん	30g	塩	少々
しいたけ(乾燥)	3g	★錦糸卵(冷凍)	65g
油揚げ	25g	★きぬさや	25g
れんこん	70g	★焼きのり	3g

POINT

桜でんぶを添えるとより華やかになります。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪

★1月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



1月9日

- 白ごはん・具雑煮
- 鯛の塩焼き・紅白なます
- 牛乳



1月15日

- きなこ揚げパン・白菜のクリーム煮
- ほうれん草のごま和え
- 牛乳

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



1月16日

- 麦ごはん・せんべい汁
- メバルの塩麴漬
- ブロッコリーサラダ
- 牛乳



1月19日

- 豚高菜ごはん・団子汁
- さといものそぼろ煮
- 牛乳