

★手巻き寿司

◆材料（4人分）

- ・手巻きのり
- A
- ・牛肉 : 130g
 - ・にんじん : 20g
 - ・しょうが : 3g
 - ・しょうゆ : 小さじ2
 - ・砂糖 : 小さじ2
 - ・酒 : 小さじ1
- B
- ・ツナ : 130g
 - ・たまねぎ : 50g
 - ・レモン果汁 : 少々
 - ・マヨネーズ : 大さじ3
 - ・塩 : 少々
 - ・きゅうり : 1/2本
 - ・棒チーズ : 4本



◆給食の献立例
手巻き寿司 牛乳
具だくさんみそ汁

◆作り方

☆すし飯を作る。

☆A しぐれ煮

①にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。

②しょうが、牛肉を炒める。

③にんじんを炒め、調味料を加えて煮含める。

☆B ツナサラダ

①たまねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。

②たまねぎ、ツナ、調味料を和える。

☆きゅうりは縦に4等分に切る。

※これ以外にもいろいろな具を巻いて楽しんで食べましょう。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。