★ツナずし

◆材料（４人分）

- ごはん　：600ｇ
- 穀物酢　：大さじ３　A
- 上白糖　：大さじ３　A
- 食塩　：小さじ 1/2　A
- まぐろ油漬け　：60ｇ
- にんじん　：26ｇ
- ごぼう　：20ｇ
- 乾燥しいたけ　：2ｇ
- グリンピース　：13ｇ
- 三温糖　：小さじ２
- こい口しょうしゅ　：小さじ 1/2
- うす口しょうゆ　：小さじ 1/2
- 料理酒　：少々
- 甘酢しょうが　：8ｇ
- 刻みのり　：適量

◆給食の献立例

ツナずし
牛乳
星のコロッケ
おかかあえ
七夕すまし汁
七夕デザート

◆作り方

① 乾燥しいたけは水に戻し、うすくスライスする。にんじんはせん切り、ごぼうはささがきに切る。まぐろ油漬けは油を切る。

② 鍋に①と調味料を入れて、加熱する。具が柔らかくなったら、甘酢しょうがを入れて仕上げる。グリンピースは湯がいておく。

③ Ａの調味料を混ぜ合わせてすし酢を作り、炊きあがったごはんに混ぜ、すし飯を作る。

④ すし飯に②を混ぜ、お皿に盛りつけて刻みのりを振る。

＊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。

高島市内学校給食センター