



こぎつねずし

主食

栄養価 1人分
エネルギー 421Kcal
たんぱく質 10.3g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米	2合
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
にんじん	1/3本
油揚げ	2枚
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお厚削り	5g
水	150ml
白いりごま	大さじ1
きざみのり	適量



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② にんじんは短めの干切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、横半分に切り、細切りにする。
- ④ だしをとる。
- ⑤ にんじん、油揚げをだし汁とAで煮る。
- ⑥ ⑤を具と煮汁に分ける。
- ⑦ 炊飯器に米と調味料、⑥の煮汁を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑥の具、白ごまを加えて炊く。
- ⑧ 炊き上がったら器に盛り、きざみのりをふる。



学校では、具を炊き込んで作っていますが、酢飯に具を混ぜても作れます。