

つくってみませんか？

給食では「五目ずしの具」を提供しクラスでまぜます

<五目ずし>

材料(4人分)

鶏もも肉(皮をとり小間切り)	...	80g
油あげ(油ぬき→横1本5mm幅)	...	1枚
かんぴょう(洗ってもどし1cmカット)	...	6g
れんこん水煮(いちょう薄切り)	...	25g
にんじん(小さいいちょう)	...	50g
干しいたけ(もどしスライス)	...	2.5g
炒め油	...	小さじ1
○さとう	...	大さじ1
○みりん	...	小さじ1
○しょうゆ	...	大さじ1強
○酢	...	大さじ1/2
○いりごま	...	小さじ1弱
○水	...	適量
酢飯(すし酢をまぜたごはん)	...	4杯(720g)



作り方

- ① 油を熱し鶏肉を炒め、人参を炒める。
- ② 全ての材料と、しいたけのもどし汁、○の調味料、ひたひたの水を入れて汁けがなくなるまで煮ふくめる。酢とごまを入れて火を止める。
- ③ 酢飯にまぜてできあがり♪

