

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

こんだてめい
献立名

どどめせ (377 Kcal)



材料 (4人分)

米	…2合
A 酢	…大さじ2杯半
さとう	…大さじ3杯
塩	…小さじ1/2杯
にんじん、ごぼう	…各30g
干しいたけ	…2枚
かんぴょう	…5g
ちくわ	…20g
B さとう	…大さじ1杯
しょうゆ	…大さじ1/2杯
えだ豆(むき身)	…少々
焼き穴子	…適宜
錦糸卵	…鶏卵2個分

作り方

- 1 米に昆布10センチ程度をのせ、すし飯用の水を加減して炊飯する。
- 2 にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、ちくわは縦に割って切る。
- 3 干しいたけ、かんぴょうは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- 4 なべに和風だし少々と水を入れ、しいたけ、かんぴょう、にんじん、ごぼう、ちくわを煮る。Bの調味料を入れて煮含める。
- 5 Aで合わせ酢を作って、炊きあがったご飯に回しかけ、すしめしを作る。
- 6 4の野菜の煮汁を軽く切り、すしめしに混ぜる。ゆでたえだ豆、焼き穴子、錦糸卵を飾る。