

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

☎保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きつと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.10 | まろやかな酸味♪こぎつね寿司



1人分…319kcal、食塩相当量2.2g*

材料(4人分)

ごはん..... 600g
a 酢.....大さじ2と1/2
砂糖...大さじ2 塩... 小さじ1
にんじん..... 1/4本
ごぼう..... 1/4本
油あげ(うすあげ)..... 2枚
b 水.....大さじ3 しょうゆ...大さじ1
酒.....小さじ2 みりん.....小さじ2
砂糖...小さじ1
白ごま(いり).....小さじ1

作り方

- ① aを煮立たせ、寿司酢を作る。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはささがき、油あげは油抜きをして小さめの短冊切りにする。
- ③ 鍋に②とbを入れて弱火で煮詰め、最後にごまを加える。
- ④ ごはんに①・③を加えて混ぜ合わせる。