

子ぎつねずし

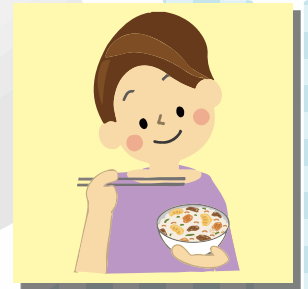


材料(4人分)

精白米	2合	②	砂糖	大さじ1強
酢	大さじ1強		味りん	小さじ1/2
①	砂糖	大さじ3弱	酒	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2	濃口しょう油	大さじ1強
油揚げ	2枚(60g)	ごま	適量	
にんじん	40g			
笹がきごぼう	40g			

作り方

- 1 精白米は1.25倍の水で炊き上げ蒸らしておく。
- 2 にんじんはせん切り、油揚げは小さめの短冊切りにし、油抜きする。
笹がきごぼうは小さく切る。
ごまは炒しておく。
- 3 にんじん・笹がきごぼう・油揚げを②の調味料とだし汁200ccでじっくりと煮て、最後に炒りごまを加える。
- 4 ①の調味料を煮立たせる。
- 5 ①の御飯に③、④を混ぜ合わせる。



栄養士さんから一言

- 学校給食の人気メニューです。
- 家庭でも作ってみてください。



シリーズ

つくってみよう学校給食 2

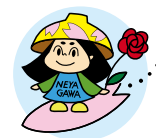
① 広報

ねやがわ

No.1364

平成28年11月号(毎月1日発行)

発行=寝屋川市 編集=経営企画部広報広聴課
 (法人番号 6000020272159)
 〒572-8555 大阪府寝屋川市本町1番1号
 ☎072-824-1181(代) FAX 072-825-2637



市マスコットキャラクター
はちかづきちゃん

広報誌が届かないときは
広報広聴課に連絡してください。

市の人口・世帯数(10月1日現在)

人口 計 237,762人(前月比-163)

男 115,423人 (-71)
 女 122,339人 (-92)

世帯 109,155世帯(+1)

印刷コスト1部17.45円(115,000部発行)