

献立名 砂丘らっきょうちらし寿司

材料と分量

材 料	分量(1人分)
精白米	70g
強化米	0.21g
A 酒	1.2g
	だし昆布
水	95cc
B 酢	11.5g
	砂糖
塩	0.4g
干しいたけ(スライス)	0.8g
C 砂糖	0.6g
	薄口醤油
みりん	0.5g
冷凍むぎ枝豆	5g
冷凍スイートコーン	5g
砂丘らっきょう甘酢漬け	5g

一人分の栄養価

エネルギー	294Kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.1g
カルシウム	9mg
マグネシウム	24mg
鉄	0.8mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	2μgRE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.6g

調理ポイント

炊飯時の水は、1割程度減らします。らっきょうの食感が出るように、繊維にそって切ります。

アピールポイント

砂丘らっきょう甘酢漬けの食感と酸味が、食欲増進につながります。

作り方

1. 精白米を洗米し、Aを加えて30分程度浸漬後、炊飯する。
2. Bで合わせ酢を作り、炊飯後のご飯に混ぜ、すし飯を作る。
3. 干しいたけを水で戻し、かぶるくらいの水とCの調味料を入れて煮る。
4. 冷凍むぎ枝豆と冷凍スイートコーンは、ボイル後、冷却する。
5. 砂丘らっきょう甘酢漬けは、繊維にそって薄切りにし、ボイル後、冷却する。
*給食では、らっきょうに砂が入っていることがあるため、薄切りにした後、ボイルする工程を入れています。
6. 2に3.4.5を加え、混ぜ合わせて仕上げる。

*給食では、砂等の異物を除去するためにボイル工程を入れています。らっきょうが苦手な児童生徒でも味が緩和されて、食べやすいようです。