



ちらしずし(混ぜごはんの具)

一人当たり栄養価(小学校): エネルギー59kcal/たんぱく質 2.8g/塩分 0.7g



桃の節句の行事食「ちらしずし」



桃の節句(ひなまつり)は、「ちらしずし」などを食べて子どもの健やかな成長を願う春の行事です。給食では、かんぴょうや干しいたけ、にんじんなどを甘辛く煮て、ちらしずしの具を作っています。れんこんの歯ごたえを残すように仕上げるのがポイントです。炒り卵やゆでたさやえんどうを散らすと、さらに春らしさが加わります。

材料(4人分)

- かんぴょう(乾燥) 10g
- 水 200ml
- れんこん 40g
- にんじん 100g
- 干しいたけ 小2枚
- さとう 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ2
- 高野豆腐(細切り) 10g
- 酢 大さじ1

※ 干しいたけの戻し汁100mlは、具材を煮るときに使います。捨てずにとっておきましょう。

※ 給食では、無漂白のカットかんぴょうを使用しています。
漂白のかんぴょうを使う時は、塩水でよくもみ洗いし、塩をよく洗い流してから使用してください。

作り方

- 1 干しいたけは水で戻し細切りにする。かんぴょうは、調理用はさみで5mm幅に切って水で戻し、どちらも水気をよく絞っておく。にんじんは細い千切り、れんこんは3mm幅のいちよう切りにし、酢水(酢は分量外)につけてあく抜きをする。
- 2 鍋に、かんぴょうと水を入れ、中火でやわらかくなるまで煮たら、水気をきいたれんこん・にんじん・しいたけとしいたけの戻し汁を加え、火が通るまで煮る。
- 3 2に調味料を入れ、中火のままさらに5分程煮る。
- 4 高野豆腐を入れ、煮汁を煮含める。酢を加えて火を止め、よく混ぜ合わせ仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

ちらしずし/牛乳/厚焼き卵/すまし汁/ひなあられ

一食当たり栄養価(小学校): エネルギー594kcal/たんぱく質 25.7g/塩分 2.3g