

京

# 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



## 「ちらしずし(具)・さばそぼろ」

給食では、行事にちなんだ献立を取り入れることで、行事食にこめられた願いや知恵、季節感を伝えています。

ひなまつりの「ちらしずし」には、春の訪れを伝える旬の食材や縁起が良いと言われる食材が使われています。

「さばそぼろ」は、京都府の丹後地方の郷土料理「ばらすし」をもとに考えました。

ご家庭での作り方とは異なり、給食では、合わせ酢入りの具をごはんに混ぜ、さばそぼろを上に乗せて、ちらしずしにして食べます。



### <材料 中学年 4人分>

#### ★ ちらしずし(具)

・しらすぼし	10g
・さとう	小さじ4
・塩	小さじ1/2
・米酢	大さじ2
・にんじん	30g(1/8本)
・れんこん	50g(1/6節)
・酢	小さじ1
・たけのこ	40g(1/5本)
・干しいたけ	1/3枚
・しいたけのもどし汁	100cc
・さとう	小さじ2
・みりん	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・鶏卵	2個
・サラダ油	小さじ1

#### ★ さばそぼろ

・さば水煮	150g
・三温糖	小さじ3
・みりん	小さじ2
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1/2

### <作り方>

#### ★ ちらしずし(具)

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② しいたけ・たけのこ・にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ れんこんは小さめのいちよう切りにし、酢水にさらしてあくぬきをする。
- ④ しいたけのもどし汁・さとう・みりん・しょうゆで煮汁を作り、②③を煮ふくめる。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、割りほぐした卵を入れていり卵を作る。
- ⑥ さとう・塩・米酢で調味液を作る。
- ⑦ しらすぼしは使用直前に流水でさっと水洗いし、⑥につける。
- ⑧ ④がやわらかくなれば⑦を加えて煮、さらに⑤を加えて仕上げる。

#### ★ さばそぼろ

- ① さば水煮は、軽く水をきり、ほぐす。
- ② 三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを煮立てる。
- ③ ②に①を入れて煮、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「とりの天ぷら」と  
「若竹汁」のレシピをお届けします。

