

# 菜の花ずし



## ひとくちメモ

ひなまつりにちなんだ献立として、給食では菜の花ずしを取り入れています。黄色い卵を菜の花に見立てています。給食ではこまつなを使っていますが、なばなが手に入るようでしたらぜひ入れてください。



## 材料と分量 (4人分)

酢飯	米	2.5合
	酢	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1
さけそぼろ	さけフレーク	100g
	凍り豆腐	サイコロ状3個
	なばな	50g
	にんじん	40g
	炒りごま(白)	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
卵そぼろ	水	80cc
	卵	3個
	砂糖	大さじ1
	塩	1つまみ
	油	小さじ1~2

## 一人分の栄養価

エネルギー 398kcal  
たんぱく質 11.7g

## 作り方

### 酢飯



- 酢・砂糖・塩を混ぜ合わせひと煮立ちさせて冷ます。ごはんを硬めに炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて冷ます。

### さけそぼろ



- 凍り豆腐をもどしてしぼり、細切りにする。(細切りになっている凍り豆腐を使うと便利です)



- なばなを1cmに切り、ゆでて冷まし水をきる。(なばながなければ、こまつなでもよい) にんじんをみじん切りにする。



- 鍋に水・調味料・にんじんを入れて火にかける。煮立ったら、さけフレーク・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



- ごま・なばなを入れる。(ごまを指でつぶしながら入れると香りが良い)

### 卵そぼろ



- 卵を割り、砂糖・塩を入れて混ぜる。



- フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。



菜の花ずし(酢めし)  
牛乳 すまし汁

2021年3月の給食献立より

