

五目ずし



ひとくちメモ

五目ずしの「五目」とは、さまざまなものが入り混じっているという意味です。ずし(寿司)は寿という字が使われ、縁起の良い食べ物とされています。給食では、5月5日のこどもの日のお祝い献立としています。五目ずしの具に酢を入れていますが、酢飯に混ぜる場合は酢を抜いてください。

作り方

材料と分量 (4人分)

油揚げ	1枚
凍り豆腐	1/2枚
にんじん	40g
さやいんげん	20g
かんぴょう	8g
炒りごま(白)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
酢	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
水	40cc

一人分の 栄養価

(五目ずしの具の栄養価)

エネルギー 74kcal
たんぱく質 3.8g

(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね

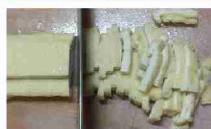


(五目ずしの具の作り方)

1 かんぴょうを水洗いしてからゆでてもどし、1cmくらいの長さに切る。



(もどす方法はかんぴょうの袋に記載のようにする。または味付きかんぴょうでもよい)



2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。



3 凍り豆腐をぬるま湯に10分くらいつけてもどし軽くしぼって短冊切りにする。
(細切りの凍り豆腐を使ってもよい)



4 にんじんをせん切り、さやいんげんをゆでてななめ切りにする。



5 鍋に調味料と水を入れて煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れ、汁が少し残る程度まで煮る。



6 酢・さやいんげん・ごまを混ぜる。
(ごはんと混ぜて食べる)



ごはん 牛乳
五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮
すまし汁

2022年5月の給食献立より

