

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★こぎつね寿司★

給食の人気メニュー



「こぎつね寿司」は、油揚げの入った寿司のことです。油揚げと鶏肉のうまみがギュッとつまっています。油揚げをメインとして作られている料理に「こぎつね」とつくのは、きつねが油揚げを好きだから、とされています。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
米	300	2合	洗っておく
麦	20		
酢	28	大さじ2	
砂糖	22	大さじ2と1/2	
塩	4	小さじ1	
鶏手羽肉	60		0.7cm 角
にんじん	40	1/3 本	いちょう切り (小)
油揚げ	60	2枚	油抜きして、短冊切り
油	2	小さじ1/2	
酒	8	大さじ1/2	
本みりん	4	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	24	大さじ1と1/2	
和風だし	2		
水	60	1/4 カップ	
ごま	4	小さじ1	

〈作り方〉

- 鍋に油をしき、鶏肉を炒めて火を通し、にんじんを入れて炒める。
- 油揚げ、酒、本みりん、しょうゆ、和風だし、水を入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。(煮汁は濃いめに作る。)
- ②の煮汁と具を分けておく。
- 米と麦を入れた炊飯釜に煮汁と合わせ酢を入れ、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。
- ごはんが炊きあがったら、③の具とごまを入れて混ぜ合わせ、完成!

※ 給食センターでは、合わせ酢をごはんと一緒に炊き込みます。家庭では、水と煮汁で硬めにごはんを炊き、後から合わせ酢を混ぜると、酢の香りをより楽しむことができます。