

# ちらし寿司

奥出雲町立仁多学校給食共同調理場  
(食数 545食)

錦糸卵の代わりに黄色いかまぼこを使った、お祝いなどの献立に最適な料理です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	281 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	0.6 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	40 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	1.0 mg

## 材料 (1人分)

	精白米	・・・	64 g	
	清酒	・・・	3 g	
	米酢	・・・	4 g	
	食塩	・・・	0.2 g	
	だし用昆布	・・・	0.3 g	
A	米酢	・・・	6 g	
	三温糖	・・・	4 g	
	食塩	・・・	0.4 g	
B	にんじん	・・・	5 g	・細切り
	干し椎茸	・・・	0.5 g	・水で戻してスライスする
	三温糖	・・・	0.9 g	
	しょうゆ(薄口)	1.	4 g	
C	細かまぼこ(黄)	・・・	20 g	
	さやえんどう	・・・	3 g	・斜めに細く切る

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 洗米し、清酒、米酢、食塩、だし用昆布と一緒に炊く。(調味料分の水を引いた水加減にする。)
- 2 Aの調味料を合わせ、すし酢をつくる。
- 3 Bは煮ておく。
- 4 炊きあがった飯にAのすし酢をかけてほぐす。
- 5 4に3とCを加え、混ぜ合わせて仕上げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

卵を使わなくても彩りのよいちらし寿司になるように黄色いかまぼこを使用しています。  
すし酢を調理場で作ることが難しい場合は市販のすし酢で対応すると手軽に出来ます。

## 学校給食献立例



- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・ごまじゃこサラダ
- ・鶏肉の銀河焼き
- ・七夕汁