

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<穴子ちらし寿司>

材料	量(4人分)
米	1.5合
寿司酢	小さじ4
たけのこ	20g
人参	20g
れんこん	20g
干しいたけ	2g
穴子	40g
卵	1/2個
むき枝豆	20g
砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1



7月7日の献立

- ・穴子ちらし寿司
- ・牛乳
- ・七夕汁
- ・星形コロケ
- ・キャベツのゴマ和え

<作り方>

- 1、米を炊き寿司酢と合わせておきます。
- 2、たけのこはいちょう切り、人参は千切り、れんこんは薄切り、しいたけは水で戻して薄く切っておきます。
- 3、2の具材を調味料で炊きます。
- 4、卵は焼いて錦糸にし、最後に具材をすべて酢飯と混ぜ合わせて完成です。

<鯖の甘酢かけ>

材料	量(4人分)
さわら	4切
片栗粉	大さじ2
油(揚げ用)	適量
しょうが	1かけ
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1/2

A



7月2日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ナスと厚揚げの味噌汁
- ・さわらの甘酢かけ
- ・塩昆布和え

<作り方>

- 1、鯖に片栗粉をまぶして油で揚げます。
- 2、Aの調味料としょうがのすりおろしを合わせ、軽く煮立たせます。
- 3、180℃の油で揚げた鯖の上に、2の甘酢をかけて完成です。