

たけのこちらし

食べて元気!
小松っ子
給食レシピ



材料（4人分）

すし飯 米 …………… 360 g
砂糖 …………… 大さじ2
酢 …………… 大さじ4
塩 …………… 小さじ1

生たけのこ …………… 100 g
にんじん …………… 20 g
うすあげ …………… 30 g
砂糖 …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1
淡口しょうゆ …………… 小さじ1
みつば …………… 1/3袋

錦糸卵 卵 …………… 1個
砂糖 …………… 少々
塩 …………… 少々
サラダ油 …… 適量

白いりごま …………… 小さじ2

作り方

- ① ご飯を硬めに炊く間に、たけのこを短冊に、にんじんをいちょう、油抜きしたうすあげを短冊に、みつばを2～3cmに切る。
- ② たけのこ、人参、うすあげをやわらかくなるまで煮て、調味料を加え煮る。
- ③ 卵と調味料を混ぜ、フライパンに油を加え薄焼き卵を作る。あら熱がとれたら、細切りにする。
- ④ たけのこ、人参、うすあげに味がしみたらみつばを加え火を通す。
- ⑤ 炊き上がったご飯にすし酢（加熱して塩、砂糖を溶かしておく）を混ぜ、さらに具を加え混ぜる。