

ちりめん寿司

（材 料）4 人分

ご飯		4 人分
A	酢	大さじ 4
	さとう	大さじ 3 強
	塩	小さじ 1 強
ちりめん		25 g
人 参		50 g
ごぼう		50 g
干し椎茸		4 g
B	さとう	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	椎茸の戻し汁	50ml
卵		2 個
塩		少々
油		小さじ 1

《作り方》

- ① A で合わせ酢を作り、固めに炊いたご飯に混ぜる。
- ② 人参はせん切り、ごぼうはさがき、椎茸は戻してせん切りにする。
- ③ ちりめんは、からいりする。
- ④ ②を椎茸のもどし汁で煮て、B の調味料を入れて味付けする。
- ⑤ 卵を溶いて塩を加える。
- ⑥ 油を熱したフライパンに⑤を流し入れ、よくかき混ぜていり卵を作る。
- ⑦ すし飯に③④⑥を混ぜる。

ちりめんの入った、カルシウム
たっぷりのお寿司です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター