

ツナそぼろずし

子ども達に人気の混ぜご飯のお寿司です。給食室で酢飯炊き、味付けした具と混ぜて作ります。今回は、子どもの日の献立として出しました。



No.10 2018.5.24 味舌小給食室

ツナそぼろずし



子どもの日の献立



材料（4人分）

米・・・2合（300g）
A { 米酢・・・28ml
砂糖・・・12g
塩・・・3g
だし昆布・・・1.5g

ツナ缶・・・100g

ごぼう・・・25g

人参・・・25g

さやいんげん・・・15g

B { 濃口醤油・・・15ml（大さじ1）
砂糖・・・10g（大さじ1強）
酒・・・6ml（小さじ1強）
みりん・・・4ml（小さじ1弱）
水・・・80ml

作り方

- ① ツナ缶・・・開缶し、油気を切り、ほぐしておく。
ごぼう・・・ささがきにし、酢水につけ、あくを抜く。
さやいんげん・・・小口切りにし、ゆがく。
人参・・・干切り 生姜・・・みじん切り
- ② Aを混ぜ合わせておく。Bの調味料を合わせておく。
- ③ 米に規定の水からAの量を引いた水を入れ、炊く直前にAを入れ混ぜ、昆布を上へのせ、炊飯する。
- ④ Bを煮立て、生姜、ごぼう、人参、ツナの順に入れ煮、水分を飛ばし、最後にさやいんげんを入れ混ぜる。
- ⑤ ③に④を入れ混ぜる。