

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	子ぎつねずし (主食+主菜)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
米	2合 (300g)		
酢	大きじ2 (30g)	(A)	
砂糖	小さじ2 (6g)	(A)	
塩	小さじ1/2 (3g)	(A)	
干しいたけ	2枚		
人参	小1/2本		
油揚げ	2枚		
しょうゆ	大きじ1 (18g)		
砂糖	小さじ4 (12g)		
白いりごま	大きじ1と1/2 (9g)		
手順 (家庭用)			
<p>(1) ご飯を炊いておく。</p> <p>(2) すし酢用の調味料 (A) を加熱し冷ましておく。</p> <p>(3) 水戻しした干しいたけを小さく切る。</p> <p>(4) 人参は短い細切り、油揚げは1.5cm幅位の細切りにする。</p> <p>(5) (3) と (4) を干しいたけの戻し汁少々としょうゆ、砂糖で煮詰める。</p> <p>(6) 炊いたご飯に合わせ酢 (2) と (5) をまんべんなく混ぜる。</p> <p>(7) 仕上げに白ごまをふる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さいお子さんも食べやすい、お稲荷さん風の混ぜご飯です。</li> <li>・油揚げをしっかりと煮詰めて酢めしに混ぜ合わせるので食べ盛りの子に最適です。</li> <li>・ひき肉をサラダ油で炒めたところに人参、油揚げを入れて煮るのもおすすめです。</li> </ul>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー217kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.9g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園

