

# さくら草の給食レシピ

## こぎつね寿司

甘辛く煮た油揚げがおいしいちらし寿司です。



### <材 料> 4人分

- ・精白米・・・2カップ（300g）
- ・酢・・・大さじ1.5杯
- ・鶏ひき肉・・・60g
- ・清酒・・・小さじ1杯
- ・にんじん・・・50g
- ・砂糖・・・大さじ1杯
- ・油揚げ・・・1枚
- ・砂糖・・・大1.5杯
- ・きぬさや・・・20g
- ・食塩・・・小さじ3/4杯
- ・植物油・・・小さじ1杯
- ・しょうゆ・・・大さじ1杯

### <作り方>

- ① 米を研ぎ、水を入れて固めに炊く。
- ② 酢、砂糖、食塩ですし酢を作り、炊きあがったごはん混ぜ、酢飯を作る。  
(米を炊く時の水分量にすし酢を加えて炊いてもよい。)
- ③ 油揚げは、油抜きをして短冊に切る。にんじんは千切りにする。きぬさやは1個を1/3～1/4の斜め切りに切る。
- ④ にんじん、きぬさやは、それぞれ茹でる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉をパラパラになるまでよく炒める。
- ⑥ 酒、砂糖、しょうゆを加えて煮る。油揚げを加えて味が染みるまで煮含める。  
油揚げを煮るのに、水分が足りなかったら水を少し加える。
- ⑦ 炊きあがったごはんに、にんじん、きぬさや、⑥を混ぜる。

