

さくら草の給食レシピ

そぼろちらし

鶏肉で甘辛のそぼろを作って酢飯に混ぜます。ごはんがすすみます。



<材 料> 4人分

- ・精白米・・・2カップ（300g）
- ・酢・・・大さじ1.5杯
- ・食塩・・・小さじ3/4杯
- ・にんじん・・・60g
- ・しょうが・・・5g（少々）
- ・しょうゆ・・・大さじ1杯
- ・みりん・・・小さじ1杯
- ・きゅうり・・・60g
- ・砂糖・・・大さじ1杯
- ・鶏ひき肉・・・100g
- ・清酒・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2杯
- ・油揚げ・・・35g
- ・食塩・・・少々

<作り方>

- ① 酢、砂糖、食塩を混ぜ合わせ、すし酢を作る。ご飯を炊く水分にすし酢を加えて炊く。または、炊きあがったご飯に、すし酢を混ぜる。
- ② にんじんは薄めのいちょう切り、きゅうりは薄めの輪切り、しょうがはみじん切りにする。油揚げは、短冊に切り、油抜きをする。
- ③ 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、鶏肉を加えてよく炒める。調味料を加えて煮る。
- ④ ③に油揚げを加えて煮含める。
- ⑤ にんじん、きゅうりは、歯ごたえが残る程度にゆで、きゅうりに塩をふる。
- ⑥ 炊きあがったごはんに、④のひき肉と油揚げ、にんじん、きゅうりを混ぜる。

