



★炊き込みちらし寿し

令和2年

【材料】(子ども12人分)

米	3合
●酢	70CC
●さとう	大さじ6
●塩	小さじ1・1/2
●酒	大さじ1
干しいたけ	10g
油揚げ・人参・ごぼう各	60g
れんこん	120g
さやいんげん	60g
○さとう	大さじ2
○しょうゆ	大さじ1強
○椎茸もどし汁+水	約500CC
卵	2個
油	適量

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 油揚げはさっと湯通しする。
- ③ さやいんげんはさっとゆでて小口切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにする。
- ⑤ 干しいたけ、油揚げ、れんこん、人参は小さく切る。
- ⑥ お米を洗う。
- ⑦ お米と●の調味料を入れ、3合の目盛りまで水を入れ、人参をいっしょに入れて炊く。
- ⑧ 干しいたけ、油揚げ、ごぼう、れんこんを○で煮る。
- ⑨ 炒り卵を作る。
- ⑩ 炊き上がったごはん、③、⑧、⑨を混ぜる。

※ゆでえびなどを飾ると彩りが華やかになります。

※保育所の給食にも登場します！

