給食メニュー作りに、チャレンジ！

たきこみいなり

いなり寿司の小揚げを細かく切り、ごはんに混ぜ込んだ給食オリジナルメニューです。切りのりをつけて、節分に恵方巻きのように食べたり、のりをちぎってトッピングして食べたりします。

《材料》4人分

米・・・・・・・・・・2合
砂糖・・・・・・・・大さじ3
酢・・・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・少々

小揚げ・・・・・・100g（5枚）
にんじん・・・・・25g（1/6本）
干しいたけ・・・2枚
ひじき・・・・・・・2.5g（大さじ1）
水・・・・・・・・・・200ml

A
- しょうゆ・・大さじ2
- 砂糖・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ2

白いりごま・・・大さじ1
焼きのり・・・・・4枚

《作り方》

①米は、酢を加えた水分量に砂糖・塩を加えて炊く。

②しいたけとひじきは、水でもどしておく。

③油揚げは、油抜きをして、太めのせん切りにする。
にんじん・しいたけはせん切りにする。

④にんじん・ひじき・しいたけを分量の水で煮る。
すこしやわらかくなったら、Aの調味料と油揚げを入れて、煮汁がなくなるまで味を含ませる。

⑤炊きあがったごはんに、④の具とごまを混ぜてできあがり。のりと一緒に食べます。

はてなポイントを さがしながら、おてつだい してみましょう！

おこめとぎに、チャレンジ！

「みずで もどす」ってなんだろう？

せんぎりって、どんなきりかた？

おおさじ・こさじを はかってみよう！

テーブルをふいて、じゅんびをしよう！

じょうずに まぜてみよう！

どうやってもりつけたら、おいしそうかな？

牛乳
たきこみいなり
みそしる
さんまのみぞれがけ
切りのり