

スクールランチだより No.52

市川市教育委員会 保健体育課



今回は、太巻き祭りずしのメニューを紹介します。
市川市の学校では、栄養のバランスはもちろんのこと、心も体も元気になる食事になるように、毎日、おいしい給食作りをめざしています。



ランチタイム 若宮小学校



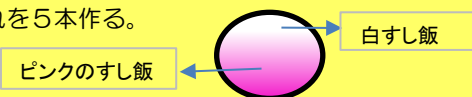
＜ レシピ ※材料は1本分です ＞

【太巻き祭りずし(桃の花)】

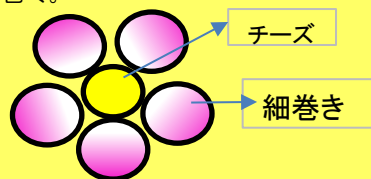
- ・すし飯(白) 300g
- ・すし飯(ピンク) 125g
- ・海苔(全形) 1枚
- ・海苔(1/4) 5枚
- ・野沢菜(20cm) 5本
- ・スティックチーズ2本

(作り方)

- ① 巻きすに、1/4ののりを横に置きピンクのすし飯25gをのせ、その上に白すし飯を15gのせ、巻きすを持ち上げ、転がすようにし細巻きにする。これを5本作る。



- ② 巻きすを片手にのせ、中央に①の細巻きを1本置きその両側に細巻きを1本ずつのせる。中央にスティックチーズを2本置く。チーズの上に細巻きを2本のせて、軽く巻く。



全形海苔

白すし飯

細巻き花

- ③ 細巻きと細巻きの間のくぼみに、野沢菜を1本ずつ置いて、軽く巻く。

- ④ 巻きすに全形の海苔を縦長に置き、上下2cm残し白すし飯約180gを広げる。中央に③で作った細巻きの花を横向きに置く。巻きすを90度回転させてから、片手で持ち、上部のすし飯が空いている部分に残りの白すし飯を広げ、巻き上げる。

濡れ布巾で両端を整え7等分に切る。

※ すし飯(ピンク)は市販のすし粉を使うと簡単に作れます。



太巻き祭りずし(桃・ばら) 鰯丸干し揚げ 肉じゃが コーン和え 冷凍みかん 牛乳

エネルギー
666kcal
たんぱく質
30.8g
脂質
17.9g
食塩相当量
3.8g

＜栄養士さんからの一口メモ！＞より

6月15日は千葉県民の日です。前日に千葉県産の郷土料理である太巻き祭りずしや千葉県産の特産物などを取り入れました。市川の花でもある「バラの花」の太巻き祭りずしも入っています。米を一粒一粒丁寧に扱い、給食室の皆で「桃」と「ばら」それぞれ100本も太巻きを巻きました。



スクールランチだよりでは、各学校のおすすめ献立を紹介しています。是非、ご家庭でも作ってみてください。

