

# スクールランチだより No.62

市川市教育委員会 保健体育課

| 《レシピ 4人分》  |           |          | ( 作り方 )                                          |
|------------|-----------|----------|--------------------------------------------------|
| (分量) (切り方) |           |          |                                                  |
| 【ちらしずし】    | 米         | 200g     | ① 米を洗い、浸水後、炊く。                                   |
|            | 水         | 240g     | ② すし酢の調味料を煮立てて冷ます。                               |
|            | 砂糖        | 大さじ1     | ③ 油揚げは油抜きをする。                                    |
|            | 穀物酢       | 大さじ1・1/3 | ④ れんこんは切って、酢水に浸けてあく抜きをしておく。                      |
|            | 塩         | 一つまみ     | ⑤ 干しいたけ、かんぴょうは水に浸けてもどしてから切る。干しいたけの戻し汁はとっておく。     |
|            | 油あげ       | 1/2枚     | ⑥ 干しいたけの戻し汁に具の調味料、にんじん、れんこん、⑤を加え、煮汁が少し残るくらいまで煮る。 |
|            | にんじん      | 30g      | ⑦ さやえんどうは塩少々を加えた湯で色よくゆでて、切る。                     |
|            | れんこん      | 12g      | ⑧ 炊きあがったご飯に②のすし酢を加え、切るように混ぜる。                    |
|            | 干しいたけ     | 1枚       | ⑨ ⑥の具材の汁気を切って加え、さらに切り混ぜる。                        |
|            | 水(しいたけ用)  | 180cc    | ⑩ 器に盛り付け、上に錦糸卵、紅しょうが、さやえんどうを散らす。                 |
| すし酢        | かんぴょう(乾)  | 30cm     |                                                  |
|            | しょうゆ      | 小さじ2     |                                                  |
|            | 砂糖        | 小さじ2     |                                                  |
|            | 酒         | 小さじ1/2   |                                                  |
|            | みりん       | 小さじ1/3   |                                                  |
|            | 錦糸卵       | 20g      |                                                  |
|            | 紅しょうが     | 大さじ1     |                                                  |
|            | さやえんどう    | 2枚       |                                                  |
|            |           | せん切り     |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
| 具の調味料      | しょうゆ      | 小さじ2     |                                                  |
|            | 砂糖        | 小さじ2     |                                                  |
|            | 酒         | 小さじ1/2   |                                                  |
|            | みりん       | 小さじ1/3   |                                                  |
|            | 錦糸卵       | 20g      |                                                  |
|            | 紅しょうが     | 大さじ1     |                                                  |
|            | さやえんどう    | 2枚       |                                                  |
|            |           | せん切り     |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
| 【とり天】      | 鶏むね肉      | 160g     | ① 肉は火を通りやすくするため、厚みや大きさをそろえて4等分に切る。               |
|            | 酒         | 小さじ1     | ② 肉は下味の調味料としょうが、にんにくに30分ほど漬けておく。                 |
|            | しょうゆ      | 小さじ1     | ③ 衣の材料をよく混ぜ合わせる。                                 |
|            | 塩         | 少々       | ④ ①の肉に薄力粉をまぶし、③の衣をつけて180℃の油で揚げる。                 |
|            | こしょう      | 少々       |                                                  |
|            | しょうが      | 小さじ1/3   |                                                  |
|            | にんにく      | 小さじ1/3   |                                                  |
|            | 薄力粉       | 小さじ2     |                                                  |
|            | 卵         | 大さじ1     |                                                  |
|            | 薄力粉       | 大さじ2/3   |                                                  |
| 下味         | でん粉       | 大さじ2/3   |                                                  |
|            | ベーキングパウダー | 小さじ1/4   |                                                  |
|            | 水         | 大さじ1・1/2 |                                                  |
|            | 揚げ油       |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
| 衣          | 卵         | 大さじ1     |                                                  |
|            | 薄力粉       | 大さじ2/3   |                                                  |
|            | でん粉       | 大さじ2/3   |                                                  |
|            | ベーキングパウダー | 小さじ1/4   |                                                  |
|            | 水         | 大さじ1・1/2 |                                                  |
|            | 揚げ油       |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |
|            |           |          |                                                  |



## 塩浜学園

## ランチタイム



エネルギー  
577kcal  
たんぱく質  
27.3g  
脂質  
16.0g  
食塩相当量  
2.2g

ちらしずし とり天 すまし汁 桜もち 牛乳

3月はひな祭りや卒業式などお祝い行事に合わせ、各校の給食では「ちらし寿司」がよく登場します。色とりどりの具が入ったおすしはお祝いの気持ちのこもった料理です。

### 《栄養士からの一口メモ！》

少し早いですが、今日はひなまつり給食です。3月3日の『桃の節句』は、女の子の幸せと健やかな成長を願うお祝いの日で、「ちらしずし」を食べる風習があります。

男の子の幸せと健やかな成長を願うお祝いの日は、5月5日の『端午の節句』です。

※3/1 実施



今年度は各学校の  
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。

※ 調味料はお好みで調節してください。