

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

さっぱり♪ 鮭ちらし



*掲載写真は、給食に提供した時の写真です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米 だし昆布 酒 三温糖 食塩 酢 塩鮭 (甘口) (鮭フレークでも可) 枝豆 (冷凍可) きざみのり	2合 1 かけ 大さじ1 大さじ3 小さじ1/6 大さじ2 1切れ(60g) 30g 少々	①米は酒とだし昆布を入れて固めに炊飯する。 ②三温糖、食塩、酢ですし酢を作る。 ③塩鮭を焼き、皮と骨をとって身をほぐしておく。 ④枝豆はゆでてさやから出しておく。 ⑤①のご飯が炊けたら、②のすし酢と③、④の枝豆を入れてさっと混ぜる。 ⑥お皿に盛り付け、きざみのりを上からかけたら完成です。
<p>ポイント！</p> <p>鮭のピンクと枝豆の黄緑がきれいな混ぜ寿司です。鮭フレークや冷凍枝豆を使えば簡単に♪ 炒りたまごを入れたり、人参の型抜きを上にはれば華やかに♪ その時に合わせて作ってみてくださいね！</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	259 kcal	脂質 2.3 g
たんぱく質	7.7 g	食塩相当量 0.3 g