

# 学校給食のおすすめレシピ<sup>o</sup> (令和元年度)

2月4日(火)の献立

セルフ恵方巻き (寿司飯・ツナサラダ・納豆・卵焼き・のり)

鰯(いわし)団子汁 牛乳



中学校給食センターでは  
寿司飯を炊き込みで作ります。

節分に因んだメニューです。  
豆や鰯には魔除けのパワーが  
あると信じられてきました。



## セルフ恵方巻き

### 《材料 5人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

#### (寿司飯)

米	450g	3合
水	450g	3合
だし昆布	5センチ角×1枚	
酢	60g	大さじ4
砂糖	53g	大さじ6
塩	9g	大さじ1/2

#### (ツナサラダ)

ツナ	50g	小1缶
玉ねぎ(スライス)	15g	
きゅうり(小口切り)	140g	1本
マヨネーズ	40g	大さじ3
洋こしょう	少々	

#### (その他)

納豆	適宜
厚焼き卵	適宜
焼き海苔	適宜



きれいに手を洗ってから  
巻いてくださいね。

### 《作り方》

- ① 寿司飯を作ります。  
米を洗って炊飯器に入れ、米と同量の水を入れます。  
酢・砂糖・塩を加え、よく混ぜて溶かします。  
米の上に昆布をのせ、蓋をして炊飯スイッチをON。  
炊き上がったらほぐしておきます。
- ② ツナサラダを作ります。  
玉ねぎときゅうりは、さっと茹でてザルにあげ  
塩少々(分量外)を振って水気をしっかり絞ります。  
ツナ・マヨネーズ・洋こしょうを混ぜ合わせます。
- ③ ツナサラダや納豆、卵焼きなど、好きな具材を巻いて  
食べましょう。

