

# 学校給食のおすすめレシピ°(令和3年度)

2月3日(木)の献立

## 【節分献立】

セルフ恵方巻き(酢飯、卵焼き、納豆、ツナマヨサラダ、海苔)  
牛乳 いわし団子汁



生徒達は上手に海苔を巻いて  
食べていました。



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	合わせ酢 53g	大さじ6
塩	9g	大さじ1/2

## (ツナマヨサラダ)

ツナ	50g	1缶
キャベツ(短冊切り)	100g	1/4個
きゅうり(輪切り)	50g	1本
マヨネーズ	40g	
洋こしょう	少々	

## (その他)

納豆	適宜
卵焼き	適宜
焼き海苔	適宜

## 《作り方》

- 1 寿司飯を作る。
  - ① 米を洗って炊飯器に入れ、水を入れる。
  - ② 合わせ酢を加え、よく混ぜて溶かす。
  - ③ 米の上に昆布をのせ、蓋をして炊飯スイッチ入れる。
  - ④ 炊き上がったらほぐしておく。
- 2 ツナマヨサラダを作る。
  - ① キャベツときゅうりは、さっと茹でてザルにあげて塩少々(分量外)を振って水気をしっかり絞る。
  - ② ツナ・マヨネーズ・洋こしょうを混ぜ合わせる。
- 3 海苔に寿司飯と好きな具をのせて、巻いて食べる。

給食では、合わせ酢を  
炊き込んで作っています。

