

# あぶたま寿司

エネルギー：341kcal、食塩相当量：1.5g(1人分)

材料（4人分） ※小学校高学年の量を基にしています。

油揚げ	1枚(30g)強	卵	M~Lサイズ2個
にんじん	40g(約4cm)	*砂糖	小さじ1と1/2
糸こんにゃく	30g(1/6袋)	*塩	小さじ1/4
干し椎茸	大1個or小2個	油	小さじ2弱
★砂糖	小さじ1強	小松菜	大きめ1株(40g)
★しょうゆ	小さじ2と1/2		
★塩	小さじ1/3		
★みりん	小さじ1弱		
精白米	2カップ		
☆米酢	大さじ1と1/3		
☆砂糖	小さじ2弱		
☆塩	ひとつまみ		

あぶら揚げと  
炒りたまごを  
使用した  
彩りの良い  
お寿司です♪



## 作り方

- ① 米を洗い、水をきり、炊飯器でご飯を炊く。
- ② 干し椎茸を水に戻しておく。戻ったら2mmのせん切りにする。  
※ 戻し汁は使用するので捨てない。
- ③ 油揚げは油抜きし、5mmのせん切りにする。
- ④ にんじんは2mmのせん切りにする。小松菜は1cm長さに切り、ゆでて冷ます。
- ⑤ 鍋に★の調味料と椎茸の戻し汁を入れ、油揚げ、にんじん、糸こんにゃく、干し椎茸を水分が無くなるまで煮る。
- ⑥ ☆をよく混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ⑦ 卵に\*の調味料を混ぜ合わせる。フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。
- ⑧ 炊きあがったご飯に⑥の合わせ酢→⑤の具→⑦の卵と④でゆでた小松菜の順に混ぜ合わせる。

## 給食の献立例

- 牛乳
- あぶたま寿司
- 芋けんぴと大豆のかりんとう

\*小学校で12月に提供しました。

