

給食だより 9月 空の鳥保育園 2024年

今月はお誕生日会の日の昼食に提供しているちらし寿司をご紹介します。
季節により具材を変えています。

★ちらし寿司★ (2合分)

材料		・錦糸卵		作り方
米	2合	昆布	1枚	①米は研いで390cc(米の1.3倍量)の水を入れ昆布を乗せ炊く
・寿司酢		油	少	②()の材料で酢飯に混ぜる具を作る
酢	大さじ1.5	たまご	1コ	③錦糸卵は卵に調味料を加えてよくかきまぜ、薄く焼いて千切りにする
三温糖	大さじ1	塩	少	④寿司酢は調味料を鍋に入れ、火にかけて1度沸かして砂糖と塩を混ぜてとくす
塩	小さじ1/2	みりん	小さじ1/2	⑤ごはんが炊けたら温かいうちに寿司酢を混ぜ合わせ②の具を混ぜ皿に盛る
にんじん	50g	千切り		その上に刻みのり、錦糸卵、ゆでたいんげんを飾り出来上がり!
干し椎茸	1枚	戻してスライス		
ごぼう	50g	千切り		
三温糖	大さじ1			
しょうゆ	大さじ1/2			
刻みのり	適量			
いんげん	3~4本	ななめスライス		