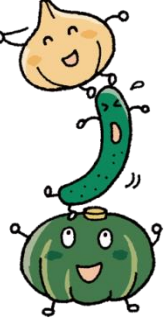


田原市の花 菜の花 菜の花ちらし



【できあがり すし飯と具60gで】

エネルギー 369kcal 塩分 1.6g
たんぱく質 9.9 g 脂質 3.4g

材料 4人分

(1人分g)

すし飯	700g	(175)
さけフレーク	40g	(10)
※あまり味がついていないもの		
卵	1個	(15)
★塩	少々	(0.1)
★砂糖	小さじ1/2	(0.4)
かんぴょう	12g	(3)
にんじん	1/4本	(10)
たけのこ	30g	(8)
菜の花	20g	(5)
◆三温糖	大さじ1	(2)
◆薄口しょうゆ	小さじ2	(2.8)
◆酒	小さじ1/4	(0.3)
だし汁	100ml	(25)
きざみのり	適宜	(0.1)

ワンポイント

給食では、菜の花と卵を具に混ぜて提供しています。さけのピンク色、菜の花の緑、卵の黄色で色鮮やかな仕上がりになります。さけは、切り身を焼いてほぐしてもおいしくできます。



作り方

- ① 材料を切る。
 - ・かんぴょう…湯で戻して1cmの長さ
 - ・にんじん、たけのこ…千切り
 - ・菜の花…さっとゆでて2cmの長さ
- ② 卵を溶き、★で味付けする。フライパンに入れて火にかけ、よくかき混ぜながら炒り卵にする。
- ③ だし汁にかんぴょうと◆三温糖の半量を入れて弱火で煮る。やわらかくなったら、にんじんとたけのこ、◆を加えて火を通す。(だし汁が少ないようなら足す。)
- ④ ③にさけフレークを加え、煮汁が少なくなるまで煮て、②の炒り卵と菜の花を混ぜひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ すし飯に④をのせ、きざみのりをかける。