



おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!



ツナそぼろずし  
呉入りみそ汁



ツナそぼろずし

令和2年10月2日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

米	60.0g
酢	5.6g
砂糖	2.4g
塩	0.6g
だし昆布	0.3g
ツナ・油漬け	20.0g
ごぼう	5.0g
酢	0.1g
にんじん	5.0g
しょうが	0.5g
さやいんげん	3.0g
濃口醤油	3.2g
砂糖	2.0g
酒	1.2g
みりん	0.8g
水	16.0g

〔作り方〕

ツナ(油漬け) … 油気を切り、ほぐしておく  
ごぼう…ささがきにし、酢水につけてあくを抜く  
人参…干切り      しょうが…みじん切り  
さやいんげん…小口切りにし、ゆがく  
A … 酢・砂糖・塩で合わせ酢を作る  
B…濃口醤油・砂糖・酒・みりん・水

- ①米に既定の水からAの量を引いた水を入れ、炊く直前にAを入れ混ぜ、昆布を上のにのせ、炊飯する
- ②Bを煮立て、生姜、ごぼう、人参、ツナの順に入れ煮、水分を飛ばし、最後にさやいんげんを入れ混ぜる
- ③②に①を混ぜる

呉入りみそ汁

令和2年10月2日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

大豆 乾	4.0g
豚もも	20.0g
はくさい	20.0g
だいこん	20.0g
にんじん	10.0g
板こんにゃく	10.0g
ねぎ	5.0g
合わせみそ	13.0g
煮干し	2.0g

〔作り方〕

大豆…水につけておき、水を変えて柔らかく煮る  
白菜…短冊切り  
大根・人参…いちょう切り  
板こんにゃく…短冊切りにし、塩もみしゆがく  
青ねぎ…小口切り  
煮干し…120ccのだし汁をとる

- ①大豆をだし汁の一部とともにミキサーにかける(呉)
- ②だし汁を煮立てて材料を入れて煮、しばらくして呉を入れる
- ③材料が柔らかくなれば、味噌をとき入れ味を調べ、青ねぎを入れ仕上げる

