


料理名	うなぎちらし寿司
	調理のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> <li>うなぎの温め方は、フライパンで蒸し焼きにするとふっくらと焼き上がります。香ばしく仕上げたい場合は、グリルか焼き網で焼きます。</li> </ul>
おすすめポイント	<p>地元の地域ブランドである一色産のうなぎを使ったちらし寿司です。</p>

材料名	分量 (4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 精白米</li> <li>・ 水 (精白米用)</li> <li>・ 穀物酢</li> <li>・ 上白糖</li> <li>・ 食塩</li> <li>・ うなぎ (かば焼)</li> <li>・ 清酒</li> <li>・ 焼き竹輪</li> <li>・ にんじん</li> <li>・ 乾しいたけ</li> <li>・ 水 (乾しいたけ用)</li> <li>・ さやえんどう</li> <li>・ 三温糖</li> <li>・ 本みりん</li> <li>・ こいくちしょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>350g</li> <li>500g</li> <li>45g</li> <li>25g</li> <li>5g</li> <li>120g</li> <li>適量</li> <li>15g</li> <li>25g</li> <li>2.5g</li> <li>適量</li> <li>3g</li> <li>4g</li> <li>4g</li> <li>13g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 精白米をはかって、洗う。</li> <li>② 水をはかり、精白米に吸水させる。</li> <li>③ 炊飯器で精白米を炊く。</li> <li>④ 穀物酢、上白糖、食塩ですし酢を作る。</li> <li>⑤ 焼き竹輪は輪切り、にんじんは千切り、乾しいたけは水で戻して千切りにする。</li> <li>⑥ さやえんどうは千切りにし、ゆでておく。</li> <li>⑦ フライパンにうなぎのかば焼きの皮を下にして入れ、酒をふり 蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにして、短冊切りにする。</li> <li>⑧ ⑤を鍋に入れ、しいたけの戻し汁で煮て、三温糖、本みりん、こいくちしょうゆで味付けする。</li> <li>⑨ ③に④のすし酢を混ぜ、酢飯を作る。</li> <li>⑩ 酢飯に⑧を混ぜる。</li> <li>⑪ ⑩に⑦のうなぎ、⑥のさやえんどうを散らす。</li> </ul>

【栄養価 (1 人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μg RAE	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
456	13.2	7.2	54	31	1.1	2.0	493	0.63	0.28	0	0.8	1.3

※中学生の給食量を目安にしています。