

# 学校給食レシピ紹介



## こぎつねずし(主食)



### 材 料 1人分

酢飯	180g
サラダ油	0.5g
豚ひき肉	25g
にんじん(せん切り)	10g
たまねぎ(粗みじん切り)	20g
砂糖	2g
清酒	1.5g
こいくちしょうゆ	4g
食塩	0.1g
油揚げ(短冊切り・湯通し)	20g
水	適量

☆酢飯を作るには…

2合の白飯に合わせ酢を混ぜます

米酢 大さじ4

砂糖 大さじ2

食塩 小さじ2



### つくりかた

1. 鍋に油を熱し、ひき肉をいれて炒めます。
2. ひき肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを入れて炒めます。
3. 野菜がやわらかくなったら、調味します。
4. 油揚げを入れて、煮含めます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今回は酢飯に混ぜましたが、白飯でもおいしく食べられます。
- 油揚げを使っていますので「こぎつね」の名前がついています。