

# 学校給食レシピ紹介



## こぎつねずし



### 材 料 1人分

酢飯	150g	食塩	0.1g
炒め油	少々	油揚げ（短冊切り）	20g
豚もも赤身ひき肉	25g	水	少々
にんじん（せん切り）	10g		
たまねぎ（粗みじん切り）	10g		
砂糖	2g		
清酒	1.5g		
こいくちしょうゆ	4g		

### つくりかた

1. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったらにんじん、たまねぎを炒め、調味します。
4. 油揚げを加え、さらに煮含めます。

### 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。
- 酢飯に具を混ぜて食べます。
- 給食ではひき肉15g、ソイミート10gで作っています。味をしっかりとつけるため、大豆のにおいも気になりません。