

# 祭りずし

# 津地区



## 栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	379
たんぱく質 (g)	10.8
脂質 (g)	6.0
カルシウム (mg)	44
マグネシウム (mg)	48
鉄 (mg)	1.3
亜鉛 (mg)	1.7
レチノール活性当量 (μg RAE)	100
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.12
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.11
ビタミン C (mg)	11
食物繊維 (g)	2.9
食塩相当量 (g)	1.7

食品名	1人当り分量 (g)	調理法	
精白米	67.0	① 麦ごはんをかために炊く。 ② Aを煮立たせて冷まし、①のごはんに打つ。 ③ 鶏もも肉 (1cm角) に酒を振っておく。 ④ 干しいたけは戻してせん切りにする。 ⑤ かんぴょうはぬるま湯で戻し、小口切りにしてゆでる。 ⑥ ごぼうは、さがきにして1%の酢水 (分量外) にさらす。 ⑦ れんこんはいちょう切りにして1%の酢水 (分量外) にさらす。 ⑧ にんじんは、いちょう切りにする。 ⑨ 油揚げはせん切りにする。 ⑩ Bを煮立たせ、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨を順に加えて煮汁がなくなるまで煮てざるにあけ、冷ましておく。 ⑪ ②に⑩を混ぜて盛り付け、きざみのりを散らす。	
押麦	3.0		
水	98.0		
米酢	A		
砂糖			9.0
食塩			2.0
鶏もも肉	20.0		
酒	1.0		
干しいたけ	1.0		
かんぴょう	1.0		
ごぼう	10.0		
れんこん	15.0		
にんじん	10.0		
油揚げ	7.0		
きざみのり	1.0		
砂糖	B		
みりん			3.5
しょうゆ		2.0	
食塩		4.5	
	0.5		

## Memo

「祭りずし」は、津まつりにちなんだ行事食です。昔から祭りの時には、各家庭で作った寿司を食べることが多かったといわれていますが、給食では具を煮て味付けし、酢飯に混ぜた「混ぜずし」となっています。教室で刻みのりをかけていただきます。

