献立名	まぜごはん（すし味）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
精白米	40	40
昆布（だし用）	0.5	
清酒	2	2
水		
砂糖	4	4
Ⓐ 食塩	0.2	0.2
食酢	7	7
鶏肉（小切り）	11	11
なると（赤）	5	5
にんじん	6	5.8
ごぼう	10	9
乾しいたけ	1.5	1.2
水	1	1
砂糖	2	2
うすくちしょうゆ	2	2
植物油	1	1
きぬさや	2	1.8
すりごま	1	1

下処理及び作り方

＜下処理＞

精白米	洗い、水に浸す
なると(赤)	小さめの角切り
にんじん	短めの線切り
ごぼう	ささがきにし、茹でる
乾しいたけ	水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、線切り
きぬさや	線切りし、茹でる

＜作り方＞

(1) 精白米は、出し昆布、清酒、水を入れて、固めに炊き、Ⓐを入れて、すし飯を作る。

(2) 植物油で鶏肉、赤なると、しいたけ、ごぼうを炒め、水、砂糖、うすくちしょうゆを入れ、煮る。

(3) (2)の水分がなくなったら、にんじんを加え、さらに水分をとばして火を止める。

(4) (3)をすし飯に混ぜる。

(5) (4)を盛り付け、すりごまを散らし、きぬさやを飾る。

※ 具は煮すぎないようにする。
※ 具のにんじんはシャキシャキにするため、後から入れる。
※ たけのこを加えてもよい。
※ 未満児の量は、以上児の0.7です。

※ アレルギー対応時には、なるとの使用原材料を確認する。

※ 2007（平成19）年度 新献立

令和2年度改正