

# 栗入りゆず風味ちらしずし

【材料 4人分】

米		210g
合わせ酢	上白糖	16g (大さじ2弱)
	ゆず果汁	4g (小さじ1弱)
	酢	20g (小さじ4)
	塩	2g (小さじ1/2)
かまぼこ		20g
人参		20g
むき栗		30g
たけのこ水煮		20g
油揚げ		20g
干しいたけ		4g
三温糖		6g (小さじ2)
薄口しょうゆ		6g (小さじ1)
塩		少々
だしの素		少々
錦糸卵	卵	40g (1個)
	塩こしょう	少々
	砂糖	少々



学校給食でとりいれているレシピです。  
城川産の栗とゆず果汁、たけのこを使った  
香り豊かな薄味のちらしずしです。  
子どもたちにも人気の一品です。

【作り方】

- ① 米はかために炊く。合わせ酢を火にかけ、細切りにしたかまぼこを入れて、軽く加熱する。
- ② 具を炊く。むき栗はゆがき、干切りに切った人参、たけのこ、干しいたけ、油揚げとゆでたむき栗を入れて、砂糖としょうゆで味付けする。
- ③ ご飯に合わせ酢を振り、具を合わせる。
- ④ 錦糸卵を振る。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
栗入り ゆず風味ちらしずし	333	7.7	3.3	29	1.4	1.0