



## 鉄骨いなりちらし

| 材料名                                                                                                             | 1 人分    | 4人分      | 目安     | 切り方  | 作り方                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 精白米                                                                                                             | 55.00 g | 220.00 g |        |      | <p>①米はとぎ、固めにごはんを炊飯する。</p> <p>②合わせ酢を作る。（鍋に調味料を入れて火にかける）</p> <p>③鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。</p> <p>④にんじんを入れて炒める。</p> <p>⑤にんにんに火が入ったら、油揚げを入れる。</p> <p>⑥かんぴょう、ひじき、さくらえびを入れて軽く炒め、調味料を入れて煮る。</p> <p>※具材に煮汁が含まれるまで煮る。</p> <p>⑦①と②を合わせて酢飯を作った後に、⑥を混ぜ合わせて完成。</p> |
| 米酢                                                                                                              | 6.30 g  | 25.20 g  | 大さじ1.5 | }    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 三温糖                                                                                                             | 2.80 g  | 11.20 g  | 大さじ1.5 |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 並塩                                                                                                              | 0.40 g  | 1.60 g   | ひとつまみ  |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                 |         |          |        |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 豚肉 ひき肉                                                                                                          | 9.00 g  | 36.00 g  |        |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| にんじん                                                                                                            | 8.80 g  | 35.20 g  | 4cm    | 千切り  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 油揚げ                                                                                                             | 9.00 g  | 36.00 g  | 1枚     | 短冊切り |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| かんぴょう（乾燥）                                                                                                       | 0.80 g  | 3.20 g   |        | 色紙切り |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 干しひじき                                                                                                           | 0.30 g  | 1.20 g   |        | 戻す   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| さくらえび                                                                                                           | 0.60 g  | 2.40 g   |        |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 三温糖                                                                                                             | 1.30 g  | 4.20 g   | 小さじ1.5 |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 清酒                                                                                                              | 1.00 g  | 4.00 g   | 小さじ1   |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 濃口しょうゆ                                                                                                          | 2.60 g  | 10.40 g  | 小さじ1.5 |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| サラダ油                                                                                                            | 0.80 g  | 3.20 g   | 小さじ1   |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ○ポイント                                                                                                           |         |          |        |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・「鉄骨いなりちらし」は川口市のB級グルメです。</li><li>・給食では米を炊飯するときに、米と水は同量で炊飯しています。</li></ul> |         |          |        |      |                                                                                                                                                                                                                                                   |

