



豚肉ずし

夏バテ解消や疲労回復にもおすすめの豚肉ずし。ビタミンB群が豊富な豚肉を、レモン入りのずし酢でさっぱりと食べることができる混ぜずしです。

材料（大人4人分）

A	お米	240 g	しょうゆ	大さじ1・1/3
	レモン	20 g	さとう	大さじ1
	酢	小さじ2	白ごま	2 g
	砂糖	大さじ1	塩	少々
	豚もも肉	80 g	水	100ml
	ゴボウ	60 g		
	かんぴょう(乾)	4 g		

★彩りに、三つ葉や小葱、刻みのりなど加えるとさらにおいしく召し上がれます。

- ① お米は、規定の水分量で炊く。レモンは、切って絞りレモン汁を作っておく。
- ② 豚ももは、細切り、ゴボウはさがきにする。
- ③ かんぴょうは、水で戻し1～2cm程度に切る。
- ④ 豚もも肉、ゴボウ、かんぴょうを、水、しょうゆ、砂糖、塩で煮る。煮えたら、白ごまを加える。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、炊きあがったごはんに入れ酢飯を作る。
- ⑥ ④と⑤をよく混ぜ合わせて、できあがり。

※給食のレシピは、大量調理用の味付けになっておりますので、調味料等のご家庭で調整をしてください。