

主食



\*おいしい給食レシピ\*

# きんじそう ずし 金時草そぼろ寿司



## ざいりょう 材料 (4人分)

〈とりそぼろ〉		〈いり卵〉	
・鶏ひき肉	200g	・たまご	4個
・しょうが	ひとかけ	・砂糖	小さじ2
・にんじん	1/4本	・塩	小さじ1/2
・サラダ油	大さじ1	・サラダ油	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1	〈金時草寿司〉	
・しょうゆ	大さじ2	・お米	2合
・酒	小さじ1	・金時草	2本
・みりん	小さじ1	・水	適宜
・えだまめ	20 さま	・すし酢	大さじ2と1/3

## 作り方

- しょうがはすりおろす。にんじんはみじん切りにする。えだまめはゆでて、さやからとりだしておく。金時草は茎からはずしておく。
- 金時草の葉は沸騰したお湯でゆでる。葉を取り出してゆで汁はとっておく。葉を包丁で細かく刻み、汁気をきって、すし酢に浸しておく。
- お米を研いで炊飯器に入れ、①のゆで汁と足りない場合は水を足して、2合のメモリに水を合わせ炊飯する。ごはんが炊けたら、①のすし酢に浸した金時草の葉を加えて、まぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油をあたためて、とりひき肉、にんじんの順に炒めてそぼろにし、すりおろしたしょうがとAで味つけをする。
- Bをまぜ合わせおき、いり卵を作る。
- お皿に③の金時草寿司、④のとりそぼろ、⑤のいり卵、えだまめをもりつけて、できあがり。



はくさんしとりごえちく きんじそう さいばい  
白山市鳥越地区で「金時草」が栽培されています。

きんじそう しゅうかく なつ あき かんたんさ おお きんじそう  
金時草の収穫のピークは夏ですが、秋になり、寒暖差が大きくなると金時草の  
とくちょう あかむらさきいろ こ  
特徴である赤紫色が濃くなってきます。

あかむらさきいろ しきそ すしめし さんせい  
赤紫色のもととなる色素「アントシアニン」は寿司飯などの酸性のものと  
あ うつく はつしよく  
合わせることで、美しく発色します。

地場産物紹介

