

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
あなご白焼き	30g	30g	3000g
しょうゆ	3g	3g	300g
砂糖	1g	1g	100g
みりん	2g	2g	200g
酒	1g	1g	100g
人参	10g	10g	1100g
れんこん	20g	20g	2400g
食紅	0.01g	0.01g	1g
塩	0.1g	0.1g	10g
酢	1.5g	1.5g	150g
干びょう	1g	1g	100g
干しいたけ	1g	1g	100g

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
調味料 の具材用	牛乳	—	4g
	砂糖	2g	1g
	しょうゆ	2g	1g
	冷錦糸卵	10g	10g
	冷きぬさや	5g	5g
きざみのり	0.3g	0.3g	30g
甘酢生姜	5g	5g	500g
寿司酢	酢	13g	13g
	砂糖	3g	3g
	塩	0.1g	0.1g
	米	90g	90g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	コレステロール mg	食塩 相当量 g
乳和食	435	13.0	4.7	396	51	78	1.3
普通食	437	12.9	4.6	394	47	77	1.5

## レシピのポイント

- 寿司の具材を牛乳で煮ることで旨みやコクが加わり、砂糖やしょうゆを減らせる。
- 寿司飯に具材を混ぜるとまろやかに仕上がる。

## 作り方

### 調理方法

- ① 人参は色紙切りにカットする。スチコンで加熱しておく。(スチームモード湿度100%で2分)
- ② 干しいたけは水で戻し、細かく切る。



- ③ かんぴょうは水で戻して塩もみして良く洗い、1cm幅に切る。湯で煮ておく。

- ④ あなごの白焼きはスチコンで温める。たれの調味料は鍋で加熱する。あなごに、たれをはけでぬりながら味をからめる。食べやすい大きさに切っておく。



- ⑤ 干しいたけとかんぴょうは鍋に入れ、砂糖としょうゆで煮る。途中で牛乳を加える。
- ⑥ 人参を加えて、水分をとばしながら煮る。



- ⑦ れんこんは皮をむき、薄く切り、周りを花型に切る。酢に塩と食紅を溶かし、その中にれんこんを入れ漬けておく。



- ⑧ ご飯に寿司酢を混ぜ込み、寿司飯を作る。



- ⑨ 寿司飯に具材を混ぜ込む。

### 盛り付け



- 混ぜ寿司を器に盛り、きざみのり、錦糸卵をのせる。上に、あなご、れんこん、絹さやをのせる。

### 献立例



- あなご寿司
- あさりのすまし汁
- ミルク天ぷら(なす、かぼちゃ、大葉)
- 大根おろし、おろし生姜、天つゆ
- あんず寒天