《優秀レシピ賞》令和2年度「ひろしま給食」メニュー　　【考案者：高校生】

献立名　広島ちらしずし

〈ひろしま給食メニュー認定基準〉　広島菜漬け，がんすを使用する。

材料	分量 4人分	切り方
米	2合	
すし酢		
酢	40cc	
砂糖	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/5	
錦糸卵		
卵	2個	
塩	適量	
油	適量	
広島菜漬け	60g	細切り
パプリカ	1/3個	みじん切り
がんす	60g	細切り
ごま油	少量	

作り方

① ごはんを炊く。
② 広島菜漬けは水で洗った後，水気を取る。
③ 錦糸卵を作り，冷ましておく。
④ がんすをオーブンで焼いておく。
⑤ ごま油を熱し，②の広島菜漬けとパプリカを炒め，冷ましておく。
⑥ ①にすし酢を入れ，うちわで扇ぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
⑦ ⑥に③④⑤を入れてさらに混ぜる。

☆学校給食での活用

・酢飯は酢合わせご飯（炊飯委託業者による炊き込み式）で代用する。

・生の広島菜を使用してもよい。

・提供時期により，パプリカをにんじんに変更する。

・地域によって収穫できる野菜に変更する。

・しいたけ，枝豆，さやいんげん，ちりめんじゃこ，ごまを入れてもよい。

・錦糸卵は炒り卵にし，ちらし寿司の具としてほかの具材と一緒に調理し，飯に混ぜ込んでもよい。

※材料や分量などは各施設で調整し，学校給食に取り入れてください。