


献立名	こぎつねずし
------------	---------------

	<p>料理の特徴</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>油揚げがたっぷり入った人気の混ぜご飯。 暑い時期に、さっぱり酢飯で食欲をそそります。</p>
---	---

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
精白米	56	199	3.4	0.5	3	13	0.4	0.8	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
米酢	6	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さとう	3.2	12	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
水	5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
だし用かつおぶし	0.3	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油揚げ	12	46	2.2	4.0	36	16	0.5	0.3	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
にんじん	9	3	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	738	0.00	0.00	0	0.2	0.0
さとう	1.5	6	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.7
酒	0.8	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さやいんげん	2	0	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計		273	6.0	4.5	43	33	1.0	1.1	738	0.06	0.01	0	0.6	1.0

作り方

- ①米をとぎ、炊飯する。
- ②酢・さとう・塩を加熱し、すし酢を作る。
- ③水とだし用かつおぶしで、だしをとる。
- ④油揚げを油抜きし、せん切りにする。
- ⑤鍋にだし汁を入れ、せん切りにしたにんじん・油揚げ、さとう、しょうゆ、酒を入れ煮る。
- ⑥さやいんげん(ななめせん切り)を茹でる。
- ⑦炊けたごはんに、②を加え、酢飯にする。
- ⑧⑦に⑤の具、⑥を加え混ぜる。

調理のポイント
 ごはんは、少しかために炊くこと。
 すし酢と合わせた時にやわらかくなりすぎずに、おいしい酢飯になります。