



いわて短角牛の ちらし寿司

盛岡市立厨川小学校

工藤 梢

アピールポイント

お肉の強い旨味があり、食べ応えのあるいわて短角牛を酢飯と合わせ、さっぱりと仕上げました。千切りのたくあんもアクセントです！

～レシピ～

材 料 (1人分)

精白米	60g	B 濃口しょうゆ	1.5g
強化米	0.2g	本みりん	1.5g
だしこんぶ	0.1g	清酒	1g
A 穀物酢	5g	三温糖	0.5g
三温糖	2.5g	水	10g
食塩	0.5g	たくあん千切り(無漂白)	5g
いわて短角牛もも肉	20g	白ごま	1g
にんじん	3g		
ごぼう	5g		
干しいたけ	0.5g		
おろししょうが	0.5g		
ごま油	0.5g		

作り方

1. こんぶを入れて炊飯し、Aのすし酢を混ぜ合わせ、酢飯をつくる。
2. にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけはスライスにする。
3. いわて短角牛と2をごま油としょうがで炒め、Bの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
3. 1の酢飯と3の具材と千切りたくあん、白ごまを混ぜ合わせる。