

ばらずし

浜田市立旭学校給食センター

季節の野菜や乾物などの具を甘辛く煮て、ご飯に混ぜ込んだすしです。「五目ずし」「ちらしずし」「混ぜずし」とも呼ばれます。お祝い事やおもてなしのごちそうとして、地域に伝わる郷土料理です



一人当たりの栄養価

エネルギー	372 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	4.5 g
カルシウム	59 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	91 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	48 mg
亜鉛	1.7 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	75 g	}	米は洗って、酒、だし昆布を入れて炊く
清酒	1 g		
だし昆布	1 g		
A さとう	6 g	}	A を合わせて弱火にかけ、合わせ酢を作る
A 酢	8 g		
A 食塩	0.5 g		
A むきえび	12 g		
清酒	1 g		
油揚げ	5 g		短冊切りして油抜きする
乾しいたけ	1 g		もどしてせん切りにする
高野豆腐	1 g		もどして短冊切りにする
ごぼう	8 g		小さめのさがきにする
にんじん	8 g		小さめの短冊切りにする
さやいんげん	8 g		ななめ切りにする
B さとう	1 g	}	薄焼きにしてせん切りする
B しょうゆ	2.5 g		
B だし汁	10 g		
B 卵	15 g		
B 食塩	0.1 g		
サラダ油	0.3 g		

料理の工夫のポイント・PR等

魚介類などを使ってご馳走に。
春は山菜、秋はきのこ類や根菜類などを使うと季節感を味わうことができます。

作り方

所要時間 1時間（米の浸漬は除く）

- 1 さやいんげん以外の具をBの調味料を加えて煮る。最後にさやいんげんを加えて煮る。
- 2 ご飯が炊きあがったら昆布を取り出し、合わせ酢を加えてすし飯を作る。
- 3 すし飯に1の具とえびを入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけて卵をかざる。

学校給食献立例



- ・ばらずし
- ・さわらの西京焼き
- ・豆腐のすまし汁
- ・牛乳
- ・ごま和え
- ・みかん