

学校給食のおすすめレシピ

うなぎのひつまぶし

献立の組み合わせ〈例〉

・うなぎのひつまぶし

- ・とりのから揚げ
- ・ゆで枝豆
- ・はんぺんのすまし汁
- ・牛乳
- ・冷凍みかん



【材料】 ※ごはん2合分

お米	2合	酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2	醤油	大さじ1/2
人参	25g	蒲焼のたれ	小さじ2
ごぼう	25g	炒め油	少々
うなぎのかば焼き	100g	白いりごま、刻みのりなど	
三温糖	大さじ1/2		

【作り方】

- 1 ごはんは通常の2合のごはんを炊く量の水で浸水しておく。炊く直前に醤油を入れて炊く。
- 2 にんじんは千切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。うなぎのかば焼きは1口大に切っておく。フライパンに油を熱し、にんじん、ごぼうを炒め、火が通ったら1口大のうなぎを加える。酒、三温糖、醤油、蒲焼のたれで味を付ける。
- 3 ごはんが炊けたら、2をごはんの上に敷き詰め、ふたをして5分程度蒸らす。5分たったら、ごはんを具をよく混ぜ合わせる。

☆2024年は7月24日が土用の丑の日です。土用の丑の日といえば、うなぎを食べて暑気払いをする風習がありますが、うなぎ以外にも「う」が名前に付く食べ物（うめぼし、うり、うどんなど）を食べると、縁起が良いと言われています。

☆ここ数年、国産のうなぎの値段が上がっていて、なかなか手が出しづらいですが、ひつまぶしであれば、かば焼き1枚で家族みんなでシェアできます。

☆ひと手間をくわえるのであれば、せっかくひつまぶしなので、1杯目は「そのまま」、2杯目は「ごまと刻みのりをかけて」、3杯目は「わさびとだし汁を加えてお茶漬け風」なんて食べ方も楽しめます。