

# 《給食献立の紹介》



川口市マスコット  
「きゅぼらん」

平成30年4月に『中核市・川口』が誕生しました。これをお祝いで、川口市に関連した献立を紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

## 『鉄骨いなりちらし』



《献立名》

鉄骨いなりちらし・牛乳・鑄物汁

《ワンポイント》

平成20年に埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で、グランプリを受賞した『鉄骨いなり』を給食用にアレンジしました。

鑄物の原料である鉄のイメージから、鉄分を多く含む食材を使用しているのが特徴です。

※組み合わせとして、鑄物職人さんが食べていたみそ汁をアレンジした「鑄物汁」が提供されることが多いです。

《材料 4人分》

米（炊飯し、酢めしを作る）	2合
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
鶏もも肉（こま切れ）	60g
にんじん（せん切り）	中1/3本
油揚げ（短冊切り・油抜きしておく）	1枚
ひじき（戻しておく）	2g
A 三温糖	大さじ2
酒	小さじ1
だしのもと	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
桜えび	2g
白ごま	大さじ1/2
鶏卵（いり卵を作る）	大1個
油	小さじ1

《作り方》

- ① 鍋にAを入れて煮立て、鶏もも肉を加える。
- ② 鶏肉に火が通ったら、にんじん・ひじき・油揚げ・桜えびを入れ、全体がやわらかくなったら、最後に白ごまを加える。
- ③ 酢めしに②の具と、いり卵を混ぜ合わせる。

\*レシピは給食の分量や作り方を、家庭で作りやすいようにアレンジしています。