

《主食》さんまご飯



魚を食べよう♪甘辛い味付けのかば焼きを混ぜたさんまご飯。
給食でも人気のメニューです。

▶材料（4人分）

サンマ	2尾
ショウガ	1かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ご飯	お茶碗4杯分
★砂糖	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2
★酒	大さじ2
★塩	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1

しその葉やショウガを刻んで入れると大人好みに。

▶作り方

- ① サンマは開いて中骨を取り除き、2cmくらいの幅の短冊に切る。
- ② ショウガはみじん切りにして、★の調味料とともに鍋に入れて弱火でひと煮たちさせる。
- ③ サンマに片栗粉をまぶして、180℃の油でカラリと揚げる。
- ④ 揚げたサンマは、熱いうちに②のタレの中に入れて、よくからめる。
- ⑤ 大き目のボールに炊きたてのご飯と④のサンマを入れて、ざっくり混ぜる。
- ⑥ お茶碗に盛り付けて、白いりゴマを散らせば出来上がり。