



「<sup>かつお</sup>鰹の照り焼きまぜごはんの作り方を教えてください!」と、1年生からリクエストがありましたので紹介します。

鰹は油で揚げますので、やけどをしないように気をつけて作ってくださいね。

## 鰹の照り焼きまぜごはん（5人分）

### 〔材料〕

精白米 …… 3合  
米粒麦 …… 50g …… 入れなくても大丈夫

鰹 …… 250g …… 2cm角  
片栗粉 …… 大さじ3  
揚げ油 …… 適量

みりん …… 大さじ1  
三温糖 …… 大さじ2 …… 上白糖でもよい  
酒 …… 大さじ1と小さじ1  
しょうが …… 15g …… すりおろす  
しょうゆ …… 大さじ2  
白ごま …… 大さじ2 …… 炒る

### 〔作り方〕

- 1 洗米してごはんを炊く。
- 2 鰹は片栗粉をつけて油で揚げる。
- 3 鍋に、みりん、三温糖、酒、しょうが、しょうゆを入れて煮立て、たれを作る。
- 4 3の鍋に揚げた鰹を入れてからめる。
- 5 炊き上がったごはんに4とごまを混ぜ合わせて、できあがり。