



「^{かつお}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。