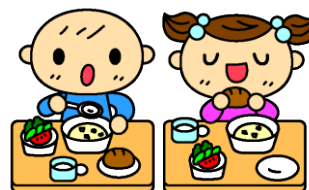


保育園給食 おすすめレシピ

魚のかば焼き丼



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	300 g	2合	50 g
魚(さんま、いわしなど)	240 g	3尾	40 g
片栗粉	24 g	大さじ3弱	4 g
揚げ油	適 量		適 量
しょうゆ	21 g	大さじ1強	3.5 g
みりん	6 g	小さじ1	1 g
A 酒	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
砂糖	18 g	大さじ2	3 g
水	30 g	大さじ2	5 g
白ごま	3 g	小さじ1	0.5 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① ごはんを炊いておく。
- ② 魚は、水気をよく拭き取っておく。
※さんまは3枚おろし、いわしは開きにする。
- ③ 魚に片栗粉を両面にまぶし、180℃の油で揚げる。
※フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きにしてもよい。
- ④ Aの調味料を鍋で煮立てせ、たれを作る。
※たれの分量は、魚の大きさにより調整する。
- ⑤ 揚げた魚に④をぐらせる。
- ⑥ ごはんを盛り、⑤をのせ、白ごまをふる。
※たれが残っている場合は、ごはんにかけてもよい。