

給食レシピ



さんまのかばやきどん

食品名	1人分 (g)	切り方・下処理	調理方法
ごはん			① さんまにしょうが・酒・しょうゆを漬ける。 ② 下味をつけたさんまにでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ③ しょうゆ・みりん・さとう・水を煮たててタシをつくる。 ④ 揚げたてのさんまにタシをからめて、ごはんのにせる。 ☆ごはん to 揚げたさんまをのせてタシをかけて食べてもいいです。タシでごはんもすすみます。どちらでも、お好みで。 ※調味料は、ご家庭で調節してください。
さんま開き50g程度	1枚		
しょうが	1	すりおろす	
酒	1		
しょうゆ	2		
でんぷん			
揚げ油			
しょうゆ	4		
みりん	5		
さとう	2		
水	5		