



高小給食レシピ



献立名

サンマごはん

献立使用日 : 11 月 2 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
米	420g	2と4/5カップ			
水	550g	3カップ強			
サンマ	200g	2尾			
かたくり粉	20g				
揚げ油	適量				
しょうゆ	30g	大さじ1と3/5			
砂糖	12g	大さじ1と1/3			
みりん	4g	小さじ4/5			
酒	4g	小さじ4/5			
生姜	10g	一かけ(小)			
白炒りごま	6g	小さじ2			

〈作り方〉

- ① 米は洗米して水を入れ、30分以上おいてから炊く。
(ご家庭での通常の炊飯で大丈夫です。)
- ② サンマは3枚におろし、1cm幅のに切ります。生姜は細い千切りにしておきます。
- ③ サンマにかたくり粉をまぶし、170℃~180℃の油で揚げます。
- ④ 鍋に調味料を入れて火にかけ、一煮立ちしたら揚げたサンマと切った生姜を入れて火を止めます。
- ⑤ 炊きあがったごはん④のサンマと白炒りごまを入れて、混ぜ合わせてできあがりです。

甘辛いタレがサンマとごはんの味を引き立ててくれます。
「サンマ版ひつまぶし」のような感覚で食べられます。

