かつお丼



材料

- ・かつお・・・適量
- ・片栗粉・・・適量
- ・しょうゆ、さとう・・・同量
- ・ほうれんそう・・・適量
- ・しょうゆ、みりん・・・同量
- ・にんじん・・・適量
- ・もみのり・・・適量
 - ☆材料はお好みの量をご準備ください☆

作り方

- ·かつおは 1 c m角のぶつ切りにしておく
- ・ほうれんそうは茹でて2cm程度の長さに切り、醬油とみりんで味をつける
- ・にんじんは千切りにして湯がき、醬油とみりんで味をつける
- 1)かつおに片栗粉をまぶす
- 2油で表面がカリッとするまで揚げる
- 3砂糖醤油を2にからめる
- 4野菜とかつおをご飯の上に盛り付ける

給食より

カリカリっと揚がったかつおに、甘辛い味つけで ご飯が進みます! 野菜も入るので、バランスもいい丼ぶりです★



