

学校給食
レシピ

竹輪とごぼうのごまだれ丼



作り方（4人分）		
ご飯	4 杯分	
竹輪	200 g	縦スライス→ ななめ切り
ごぼう	中 1 本	縦スライス→ ななめ切り
でん粉	40 g 位	
揚げ油	適量	
三温糖	大さじ 2 強	
しょうゆ	大さじ 1・1/2	
みりん	大さじ 1・1/2	
清酒	大さじ 1・1/3	
水	大さじ 2/3	
しょうが	小さじ 1 弱	すりおろし
白ごま	大さじ 1 強	

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 三温糖～白ごままでを合わせておく。
- ③ 竹輪、ごぼうを切る。
- ④ それぞれにでん粉をうすくまぶす。（※1）
- ⑤ ごぼうを揚げる
- ⑥ 竹輪を揚げる
- ⑦ それぞれ油をよくきっておく。
- ⑧ 深めのフライパンに②を入れて加熱する。
- ⑨ ⑦を加えて混ぜ合わせる。
- ⑩ 味を整えて調整する。
- ⑪ どんぶりにご飯を盛り付けて仕上げた具をのせる。
- ⑫ 出来上がり♪

★一言メモ★

- ・でん粉をまぶす時、ビニール袋に食材とでん粉を入れて軽くふると簡単にまぶすことができます。（※1）
- ・大量調理の分量なので、味をみてお好みで、調味料を調整してください。
- ・お弁当の 1 品にもおすすめです。

