

# もぐもぐかみかみ丼

2月

摂津市立認定こども園

## <材料>

|         |              |
|---------|--------------|
| 米       | 120g (約0.8合) |
| ちりめんじゃこ | 4g           |
| さつまいも   | 40g          |
| れんこん    | 20g          |
| 人参      | 20g          |
| 大豆水煮    | 30g          |
| 片栗粉     | 適量           |
| 揚げ油     | 適量           |
| 濃口しょうゆ  | 小さじ2/3       |
| 砂糖      | 大さじ1/3       |
| みりん     | 小さじ2/3       |
| だし汁     | 大さじ1・1/3     |
| 白ごま     | 2g           |

## <2人分>

## <作り方>

さつまいも…角切りにして水にさらす  
れんこん…角切りにして水にさらす  
人参…千切り  
白ごま…煎る

みんなで作ってね☆



- ①米は洗い、炊飯する。
- ②ちりめんじゃこは素揚げ、さつまいも、れんこん、人参、水気を切った大豆は、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③だし汁にAを合わせ、煮立たせてタレを作る。
- ④具材を合わせ、タレを加えて絡ませる。
- ⑤炊き上がったご飯に④をのせ、煎ったごまをかける。

「もぐもぐかみかみ丼」は摂津市立認定こども園・小学校・中学校の連携献立で、毎年食育の日に提供しています。小学校と中学校では、大豆や野菜などの食材を油で揚げた時の「バリバリ」といった大きな音をかみにりに例えて「かみなり揚げ」と呼ばれています。

