

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	4 g
さつまいも	40 g
れんこん	20 g
人参	20 g
大豆水煮	30 g
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	2 g

<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

- 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。

みんなで作ってね☆



「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。さつまいもやれんこんなどを揚げた、噛みごたえのある料理です。

