

もぐもぐかみかみ丼

2月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

| 材料 | 作りやすい分量 | こども1人分 |
|---------|---------|--------|
| 米 | 2合 | 60g |
| ちりめんじゃこ | 10 g | 2g |
| さつまいも | 100 g | 20g |
| れんこん | 50 g | 10g |
| 人参 | 50 g | 10g |
| 大豆水煮 | 50 g | 10g |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 濃口しょうゆ | 20 g | 4g |
| 砂糖 | 20 g | 4g |
| みりん | 10 g | 2g |
| 白ごま | 5 g | 1g |

A

<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…細切り

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。

③A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」はさつまいもやれんこんなどをカラッと素揚げして、甘辛いタレをかけた、噛みごたえのある料理です。摂津市の小学校と中学校でも提供されていて、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なりに例えて「かみなり揚げ」と呼ばれています。

