

もぐもぐかみかみ丼

2月

摂津市立認定こども園

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

みんなで作ってね☆

- ①米は洗い、炊飯する。
- ②ちりめんじやこは素揚げ、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。

