




おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ばらし天丼



かき揚げを作る手間を省き、かき揚げの材料をバラバラに揚げた天ぷらをご飯にのせて天丼にします。クズが出ない・すぐ揚がる・おいしいといいことづくめです。



材料(1人分)

米	70 g
いか	8 g
むきえび	11 g
にんじん	6 g
たまねぎ	25 g
あしたば	10 g
小麦粉	12 g
片栗粉	3.5 g
塩	0.2 g
ベーキングパウダー	0.01 g
卵	6 g
水	8 g
揚げ油	適量
しょうゆ	5 g
みりん	1.6 g
砂糖	3.5 g
だし汁	15 g

作り方

- ①米を炊く。
- ②いかは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、あしたばはざく切りにする。
- ③小麦粉・片栗粉・塩・ベーキングパウダーに卵と水を混ぜて衣を作る。
- ④むきえびと②の具に③の衣を混ぜ合わせて、ばらばらに油に入れて揚げる。
- ⑤しょうゆ・みりん・砂糖・だし汁を煮立たせて丼つゆを作る。
- ⑥ご飯に、④をのせ、⑤をかけてできあがり。

※市販のてんぷら粉を使用すると簡単です。
材料は季節の野菜・さつまいも・竹輪・ミック
スベジタブルなどを使用しても良いですよ。

