




おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

山坂達者飯



山坂達者飯（やまさかたっしゃめし）は、鹿児島地方の古い鍛錬法を山坂達者と呼んだことから名づけられた料理です。甘辛のたれが、ごはんによく合います。



材料(1人分)

精白米	63 g
米粒麦	3 g
しょうゆ	0.9 g
さつまいも	18 g
煮干し(3cm程)	3.5 g
大豆(水煮)	8 g
揚げ油	4 g
しょうゆ	1.8 g
みりん	1.4 g
砂糖	2.2 g
白いりごま	1.8 g

- 作り方**
- ①精白米・米粒麦は、しょうゆを加えて炊く。
 - ②さつまいもは、1cm程の角切り。ごまは炒る。
 - ③しょうゆ・みりん・砂糖を火にかけ、たれを作る。
 - ④さつまいも・煮干し・大豆(水煮)をそれぞれ揚げ、③をからめ、②のごまも加える。
 - ⑤ご飯に、④をかけてできあがり。

