

作ってみてね!

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 05

ぶり照り焼き丼



Point

ぶりは焼く前に余分な水分を拭き取ることで臭みがおさえられます

材 料 4人分

米	320g
押麦	16g
ぶり	薄切り5枚
塩	小さじ1/2
こいくち醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
さとう	小さじ2
しょうが	大さじ1
小麦粉	大さじ2
油	大さじ2
青ねぎ	20g
白いりごま	大さじ2

作り方

- 1 ぶりに塩をふり、15分おき、余分な水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 ぶりの両面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- 3 ②にタレの調味料を加え煮詰める。
- 4 麦入りごはんを炊いておき、白いりごまを混ぜる。
- 5 丼にご飯を盛り、その上にぶりをのせ、青ねぎを散らす。