

さんまの蒲焼き丼



材料：4人分

| | |
|-----------|----------|
| ごぼう | 1本(200g) |
| 酒 | 小さじ2・1/2 |
| a しょうゆ | 小さじ2・1/2 |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| さんま(1枚開き) | 4尾 |
| 米 | 2.5合 |
| 万能ねぎ | 2本 |
| 粉山椒 | 少々 |
| 薄力粉 | 適宜 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| b 酒 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ1・1/3 |

【1人分】 エネルギー：811kcal
たんぱく質：28.7g 脂質：30.0g
炭水化物：94.8g ナトリウム：1527mg



作り方

1. 米は洗ってざるに上げて炊飯器に入れ、同量の水に浸す。
2. ごぼうは皮をきれいに洗ってささがきにし、水に5分さらす。
3. 米と水を入れて炊飯器に「a」を加えてひと混ぜし、水気をきったごぼうをのせて炊き上げる。
4. さんまは長さを半分に切る。薄力粉をまぶして油で揚げる。bの調味料を加え、身がくずれないように返して両面を色よく照り煮にする。
5. 炊き上がったご飯を丼によそい、「4」のさんまをのせ、粉山椒をふって万能ねぎを散らす。

主食