


8 年 1 組 8 班				献立名	鯆のライスバーガー	
材料	旬(★)	分量(4人分)				加熱方法
鯆		4匹				茹でる
レタス	★	4枚				炒める
れんこん(大)	★	4cm				煮る
米(ごはん)		茶碗4杯				蒸す
醤油		適量				焼く
塩		適量				揚げる
片栗粉		大さじ4	作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, 鯆の水分を抜き、塩をふりかけ片栗粉を付ける 3, 油を180℃にし、揚げる 4, れんこんを5mmの薄切りにし、揚げる。 5, みりん、酒、砂糖を混ぜ甘辛ソースを作る。 6, ご飯を固めて醤油を表面に塗り表面に少し色がつくまで焼く。 7, お米バンズに鯆の唐揚げにソースをかけ、れんこん、レタスをはさむ。 8, 完成			
油		適量				
【甘辛ソース】						
みりん		大さじ2				
酒		大さじ2				
砂糖		大さじ1				
お薦めのポイント バンズをお米にしてアレルギーがある人でも食べられるようにしました。 普通のバーガーと違いれんこんを入れることで食べごたえのある食感にしました。						