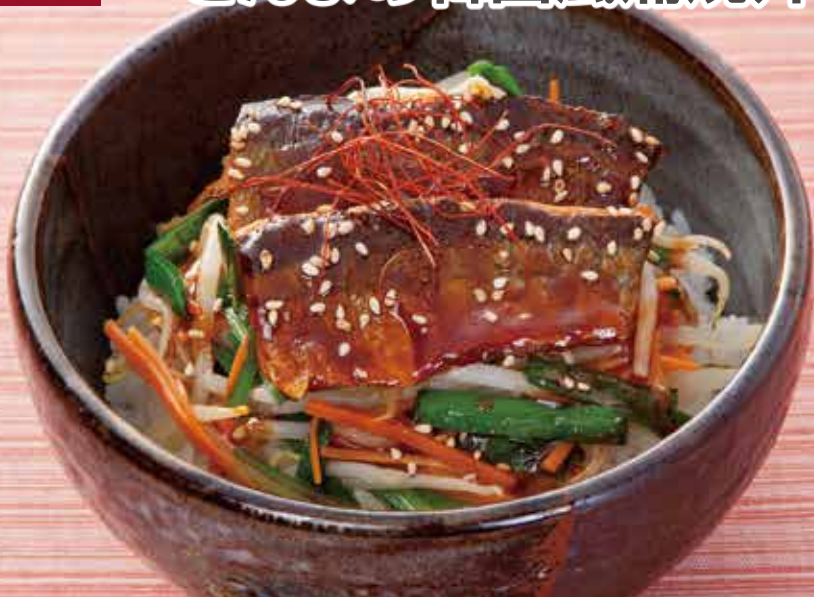


## ダイニングメニュー

甘辛たれをからめてしゃきしゃき野菜と一緒に!

# さんまの韓国風蒲焼丼



### ■材料〈4人分〉

生さんま	2尾
片栗粉	少々
サラダ油	少々
◆A	
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
コチュジャン	大さじ1
しょうが(すりおろし)	少々
にんにく(すりおろし)	少々
もやし	1袋
にんじん	1/2本
にら	1/2束
塩・こしょう	少々
糸唐がらし	少々
白ごま(炒ったもの)	少々
ごはん	茶碗4杯分~

### ■作り方…調理時間約20分

- ①さんまは3枚におろし、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは千切り、にらは4cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②・もやしを塩・こしょうで炒める。
- ④①に片栗粉をまぶして、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤④にAを合わせたものを入れてからめる。
- ⑥丼にごはんをよそい、③のをせて⑤の余ったたれをかけ、⑤のさんまをのせる。
- ⑦⑥の上に糸唐がらしのをせ、白ごまをふる。



- ・たれをからめる際にあまり時間をかけると煮詰まりすぎてしまいますので注意しましょう。たれが煮詰まりすぎた場合はだし汁でのばしてください。
- ・マヨネーズを細くしぼってかけてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:525 kcal

