

※写真はイメージです

さんまをさっぱりといただく丼メニュー！ さんまの竜田揚げ丼

材 料 (3人分)

ご飯	丼3杯分
さんま	2尾
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ (しょうゆ)	小さじ2
土しょうが	1片
片栗粉	適量
ししとう	3本
なす	1/2本
まいたけ	1/3パック
揚げ油	適量
大根(すりおろす)	100g
刻みのり	適量

作り方

- 1.さんまは開いて骨を除き3等分にする。ししとうは串で穴を開けておく。
- 2.なすは縦半分のくし切りに、まいたけは石づきを取り小房に分けておく。
- 3.土しょうがはすりおろしてからよくしぼり、しょうが汁を作る。
- 4.さんまは3のしょうが汁としょうゆ小さじ1/2で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。ししとう、なす、まいたけは素揚げする。
- 5.丼にご飯を盛り、それぞれに4のさんま2切れと野菜を盛る。大根おろしと刻みのりを添え、1人分の丼につきしょうゆ小さじ1/2ずつかけていただく。