

## かば焼き丼

【材料】子ども2人 大人2人分

	ごはん	お好みの量
	サラダ油	大さじ2
	魚切身（かじき,いわし,サマ等）	6切れ
下味	生姜しぼり汁	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1.5
	酒	小さじ1
	片栗粉	適量
たれ	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1
	みりん	小さじ1弱
	水	大さじ2

【作り方】

- ①魚に下味をつけて15分間ほど置いておく。
- ②①に片栗粉を付け、サラダ油で焼く。
- ③たれの材料を混ぜ、魚にかけて強火で煮詰める。
- ④器にご飯を盛り、かば焼きをのせ、残ったたれをかける。

### 魚のほかにも…

- ・鶏もも肉や豚ロース肉の切身で作っても、おいしく召し上がれます。
- ・お肉を使って作る場合は、お子さん分は一口大に切ってから盛り付けると食べやすいです。