

# ☆保一小の給食レシピ☆

【主食編】

## ばら天丼

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
米	2合	一口に割く	①米をとぎ、酒を入れて炊く。 ②天つゆの材料を鍋に入れ、さっと沸かしておく。 ③えびは酒につけ、粉をまぶして揚げる。 ④舞茸用の衣の材料を混ぜ、舞茸をよくまぶして揚げる。 (衣は固いですが、少し置くと舞茸からの水でちょうどよい絡まり具合になります。) ①に③④をのせ、②のたれをかける。
酒	小さじ1		
むきえび	100g		
酒	小さじ1		
小麦粉	10g		
片栗粉	10g		
まいたけ	60g		
たまご	1/3個		
塩	少々		
小麦粉	7g		
鰹だし汁	大さじ2	【つゆ】	
しょうゆ	大さじ1半		
砂糖	小さじ1半		
みりん	大さじ1半		
塩	少々(0.4g)		



### ワンポイント

\*保谷第一小で1、2を争う大人気メニューです。

\*天つゆは、めんつゆでも代用できます。