かきあげ天丼

材料（４人分）		切り方	作り方
米	700g		① 小麦粉、でんぷんと水を混ぜて衣を作り、たまねぎ、にんじん、いかを入れてかきあげにする。 ② だしを取り、を合わせ、一緒に煮て天つゆを作る。 ③ ごはんにかきあげと天つゆをかけて完成。
小麦粉	40g		
でんぷん	6g		
水	25g		
塩	0.6g		
たまねぎ	100g	スライス	
にんじん	20g	せん	
いか	70g	短冊	
油	揚げ油		
★水	50g		
★削り節	1g		
★しょうゆ	8g		
★みりん	10g		
★三温糖	2g		