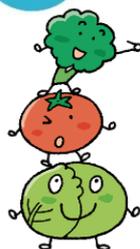


給食レシピ



まぐろとじゃがいもの甘辛煮



まぐろは、刺身やお寿司など生で食べることが多いですが、揚げると鶏肉のようになり、また違った美味しさが楽しめます。まぐろの他にも、かじきや鮭、鶏肉でもおいしくできます。いんげんや枝豆なども加えると、彩りがよくなります。

【材料4人分】

・まぐろ	180g
・酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・かたくり粉	大さじ3
・じゃがいも	中1個
・揚げ油（菜種油）	適量
・いんげん（冷凍でも可）	3本

A	・砂糖	小さじ2
	・本みりん	小さじ2
	・こいくちしょうゆ	大さじ1
	・白炒りごま	小さじ2

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① まぐろは、2cm角に切り、酒、こいくちしょうゆで下味を付ける。
じゃがいもは、1.5cm角に切り、ペーパーで水気をとる。
いんげんは、1cm幅に切って茹でる。
- ② 耐熱容器に、Aの調味料を入れてレンジで1分加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を160℃に温め、じゃがいもを素揚げする。
- ④ 揚げ油の温度を少し上げて、かたくり粉をつけたまぐろをかりっとするまで揚げる。
- ⑤ 揚げたじゃがいもとまぐろ、いんげんを②のたれにからめる。