

【まぐろの甘辛煮】



【中学校の分量・4人分】

◎まぐろ	160g…角切り
◎しょうが汁	1.6g(小さじ1/2)
◎清酒	1.6g(小さじ1/2)
◎でんぷん(片栗粉)	適量
じゃがいも	220g…角切り
にんじん	120g…厚めのいちょう切り
☆こいくちしょうゆ	20g
☆上白糖	20g
☆みりん	4.8g(小さじ1弱)
揚げ油	適量



【作り方】

- (1) まぐろを角切りにし、清酒、しょうが汁をふりかける。
- (2) じゃがいも、にんじんは150℃～160℃の油でからっと揚げる。
- (3) (1) にでんぷんをつけて、150℃～160℃の油でからっと揚げる。
- (4) ☆の調味料を合わせて一煮立ちさせ、(2)・(3) にかからめたら出来上がり。

♡ここがポイント

- マグロは短冊を使用すると調理しやすく、給食では、マグロの代わりにぶりを使った「ぶりの甘辛煮」もあります。
- マグロやぶりなどの青魚には、脳の働きを活発にするDHAが豊富に含まれています。