

<h1>主菜</h1>	<h1>まぐろと大豆のみそがらめ</h1>	
-------------	-----------------------	---



料理の特徴

下味をつけたまぐろと大豆を揚げて、みそ味のたれでからめました。

魚や大豆が苦手な人でも、食べやすい料理です。

エネルギー166kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量
大豆水煮	120g
片栗粉（大豆水煮用）	18g（大さじ2）
まぐろ	120g
しょうが	1.6g（少々）
しょうゆ	小さじ1弱
片栗粉（まぐろ用）	22g（大さじ2強）
たれ	
水	大さじ1と1/3
赤みそ	小さじ2
砂糖	小さじ2と1/3
みりん	小さじ1/2強

- 1 しょうがはすりおろし、まぐろは2cm角に切る。
- 2 ボウルにまぐろ、しょうゆ、しょうがを入れ、よく混ぜる。
- 3 耐熱容器にカップ内の調味料を入れ、よく混ぜる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- 4 ポリ袋に水気をとった大豆水煮、片栗粉を入れ、空気を入れるように袋の口を閉じる。袋を振り、よくまぶす。
- 5 同様に2のまぐろに片栗粉をまぶす。
- 6 フライパンに油を入れ、170℃に加熱する。
- 7 大豆水煮、まぐろの順に揚げる。
- 8 揚げたまぐろと大豆水煮に3のたれをからめる。

給食の献立（小学校）



ミニロールパン

牛乳

サンラータンメン

まぐろと大豆のみそがらめ

メロン

※まぐろと大豆は、揚げ焼きにすることで簡単に調理することができます。揚げ焼きにする場合は、フライパンに対して深さ1cm程度の量の油を使用するとよいでしょう。

*まぐろの代わりに、さわら、めかじきなどの他の魚やとり肉などでもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。