

おすすめ給食レシピ



★かつおのみそがらめ★

【材料 4人分】

かつお切り身 4切れ

☆酒 小さじ1

☆おろししょうが 小さじ1

☆しょうゆ 小さじ1

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

○みそ 大さじ1

○みりん 小さじ2

○酒 小さじ2

○さとう 大さじ1

白いりごま 適量



【作り方】

- ① かつおの切り身に☆の調味料で下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ③ ○の調味料を煮詰めてタレをつくる
- ④ 揚げたかつおにタレを絡ませて、最後にごまをふって出来上がり。

★ポイント★

- 魚を食べてほしいという思いからできたレシピです。
- お刺身の残りをリメイクしても、かつおをおいしく食べることができます。