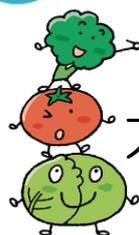


# 給食レシピ



## 大豆とまぐろのマリアナソース和え



### 【材料4人分】

・まぐろ	200g
★しょうが(しぼり汁)	小さじ1/2
★こいくちしょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ1
・水煮大豆	50g
・でん粉	適量
・揚げ油	適量
☆ケチャップ	大さじ2強
☆ウスターソース	大さじ1
☆砂糖	大さじ1

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質が豊富な食べ物です。他にも、カルシウムや鉄分、食物繊維などもたくさん含まれているので、普段の食事にもぜひとり入れてみましょう。

給食のマリアナソースはまぐろが定番ですが、白身魚などでもおいしく作れます。

大豆は揚げずにそのまま使ってもおいしく食べられます。給食では、ドライパックの水煮大豆を使っています。



### 【作り方】

- ① まぐろは2cm角に切る。
- ② ①のまぐろを★の調味料で下味をつける。(10分くらいおく)
- ③ ②の水気を切り、でん粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 水煮大豆にでん粉をうすくまぶして油で揚げる。
- ⑤ ☆のケチャップ、ウスターソース、砂糖を加熱し、ソースを作る。
- ⑥ ③と④と⑤を混ぜ合わせる。

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

