

# に マグロのオーロラ煮



## <献立名>

パン 牛乳  
☆ マグロのオーロラ煮  
キャベツ  
えだまめ  
いちごジャム



\*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

## <材料>

マグロ(サイコロ切り)	220g	
土生姜	8g	
濃口しょうゆ	大さじ 1/2	
かたくり粉	適量	
じゃがいも	200g	
揚げ油	適量	
人参	30g	
乾燥パセリ	少々	
A	ケチャップ	大さじ 3
	みそ	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1 1/2
	みりん	大さじ 1/2

## <作り方>

- 1 じゃがいもはひょうし木切り、人参は細切り、土生姜はすりおろす。
- 2 マグロは生姜のしぼり汁、濃口しょうゆで下味をつけておく。
- 3 じゃがいもは素揚げし、マグロはかたくり粉をつけて揚げる。人参はゆでる。
- 4 Aの調味料を煮立たせ、タレを作る。
- 5 3のじゃがいも、マグロ、人参と乾燥パセリ、タレを混ぜあわせる。

マグロには鉄分が多く含まれていて、貧血を予防する効果があるよ。

