

マグロのオーロラ煮^に



<給食献立例>

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(すりおろす) 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、人参は細切りにしてゆでる。
- 2 マグロは土生姜と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。
- 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んだりん。

