

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	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んだりん。

