

● かつおと大豆のごまみそがらめ ●

材料（4人分）

角切りかつお	200g
酒	8g
大豆水煮	200g
片栗粉	40g 程度
揚げ油	適量

{	赤みそ	30g
	三温糖	20g
	本みりん	5g
	水	15g
	いりごま	8g



作り方

1. かつおに酒をふる。
2. かつおと大豆にかたくり粉をまぶす。
3. 油で揚げる。
4. 赤みそ、三温糖、本みりん、水を合わせて火にかけ、タレをつくる。
5. 揚げたかつおと大豆にタレをからめて、完成。



たいみー

【給食室からのコメント】

春に旬を迎える「初がっお」を使ったメニューです。

南伊勢町沖で、一本釣りやケンケン漁という漁法で釣りあげたかつおを使っています。ご飯にもとても良く合い、人気の魚メニューです！

噛み応えのあるメニューです。よく噛むことはメリットも多く、しっかり噛んで食べましょう。

