

# かつおの油みそ



## ひとくちメモ



油みそはアンドンスー（アンダは油、ンスーはみその意味）とも呼ばれている、沖縄の郷土料理です。ごはんが進む常備菜として親しまれています。豚肉を使った油みそが有名ですが、かつおなどの魚介類系も人気があります。



## 作り方

### 材料と分量 (5人分)



かつお油漬フレーク	2缶(140g)
しょうが	小さじ1/2(2g)
黒砂糖	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
赤みそ	大さじ1強
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1



1 しょうがをみじん切りにする。



2 フライパンにかつお油漬フレークを入れ火をつける。



3 黒砂糖、砂糖、赤みそ、みりん、酒を入れ、炒りつける。



4 しょうがを入れる。  
(固くなりそうなら水を入れて調整する)



### 一人分の栄養価

エネルギー 98kcal  
たんぱく質 5.8g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳  
ゴーヤチャンプルー すまし汁  
かつおの油みそ

2022年7月の給食献立より

