

かつおのごまみそあえ



ひとくちメモ

かつおには、旬が2回あります。
初夏の初がつお、秋の戻りがつおです。
脳を活性化させるDHAや血液を健康に
保つEPAも多く含まれています。

作り方

材料と分量 (4人分)

かつお	180 g
凍り豆腐 (サイコロ状)	20 g
片栗粉	適宜
揚げ油	
すりごま	大さじ1.5 (炒りごまでもよい)
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
甘みそ	大さじ1.5
酒	小さじ1
水	100cc



- 1 凍り豆腐を水で戻し、しぼる。
(大きいものを使う場合はサイコロ状に切る)



- 2 かつおは角切りにする。



- 3 凍り豆腐・かつおに片栗粉をまぶし、
油の温度160～170℃で揚げる。



- 4 鍋に調味料・水・おろししょうがを
を入れて煮たて、凍り豆腐・かつおを
入れてからめる。



- 5 ごまをふって仕上げる。



栄養価 一人分の

エネルギー 206kcal
たんぱく質 15.1g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
即席漬 沢煮椀

2018年5月の給食献立より

