

まぐろの油みそ



ひとくちメモ

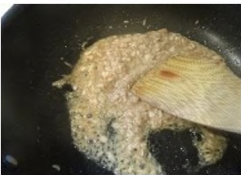
油みそは沖縄の郷土料理です。まぐろの油みそは、2022年7月の給食に登場した「かつおの油みそ」のまぐろバージョンです。好みもありますが、かつおよりも食べやすく美味しかったという声もありました。

作り方

- 1 しょうがをみじん切りにする。
(チューブでもよい)
まぐろ油漬けの汁を軽くきる。
- 2 フライパンに油としょうがを入れ、火をつける。香りが出たら、一旦火を止める。
(油はねするため)
- 3 残りの材料を入れて、火をつける。
- 4 水分がなくなるまで炒りつける。

材料と分量 (5人分)

| | |
|-----------|------------|
| まぐろ油漬フレーク | 2缶 (140g) |
| しょうが | 小さじ1/4(1g) |
| 油 | 小さじ1 |
| 黒砂糖 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 赤みそ | 大さじ1強 |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |



この料理を作ったら
写真をとって送ってね



栄養価

一人分の
エネルギー 104kcal
たんぱく質 5.8g



麦ごはん 牛乳
ゴーヤチャンプルー すまし汁
まぐろの油みそ

2024年7月の給食献立より

