

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

かじきまぐろの南蛮だれ

■ 材料（4人分）

かじきまぐろ	50gを4切れ
小麦粉	20g
塩・こしょう	少々
油	小さじ1

★南蛮だれ

にんじん	1/10本
長ねぎ	1/4本
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	小さじ2
七味・ごま油	少々
片栗粉	小さじ1
水	100cc

■ 作り方

- ① 南蛮だれを作る。
鍋に水・調味料・みじん切りにした人参と長ねぎを加え煮立てたら、ごま油と七味で風味付けをする。
水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ② かじきまぐろを焼く
かじきに塩・こしょうをして、小麦粉を薄くまぶす。
フライパンに油を入れ、中火でかじきを両面焼く。

※ おいしい魚料理です。食欲を増す酢が入った南蛮だれをかけて食べやすくしています。

