

## ● かつおと大豆の揚げ煮 ●



材料（ 4人分 ）

かつお	140g	た れ	さとう	大さじ1/2
酒	小さじ2		しょうゆ	大さじ1
しょうが	3g（小さじ1弱）		みりん	小さじ1
ゆで大豆	100g		水	大さじ1
（乾燥大豆なら40g）			白ごま	小さじ1強
片栗粉	30g（大さじ3強）			
揚げ油	適量			

### 作り方

1. かつおは1.5cmくらいの角切りにし、しょうがはすりおろす。
2. かつおに酒としょうがで下味をつけておく。
3. 大豆に片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッとなるまで揚げる。
4. かつおの汁気をきり、片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げる。
5. 小鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。
6. 揚げた大豆とかつおにたれをからませる。
7. ごまを加えてかるく混ぜたら、できあがり！

### ●栄養教諭のコメント

春にとれるかつおは「初鯉」といい、まだ脂がのっていないのでさっぱりとした味わいが特徴です。給食で旬を感じてもらいたいと思い、取り入れました。かつおと大豆を油で揚げて、いっしょに甘辛いたれをからめて作ります。ごはんがよくすすむメニューです。

また、良質のたんぱく源でカルシウムや食物繊維も多い大豆は、子どもたちにぜひ食べてほしい食品です。煮豆は食べにくいというお子さんでも、カリッと揚げてあると食べやすいようです。よくかんで食べてほしいと思います。

冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもどうぞ。