



まぐろのマリアナソース



【材料4人分】

• まぐろ	200 g
• 大豆水煮	60 g
• 片栗粉	適量
• 揚げ油	適量
• こんにゃく	1/8丁
• ケチャップ	大さじ2強
• ウスターソース	大さじ1
• 砂糖	大さじ1

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質が豊富な食べ物です。他にも、カルシウムや鉄分、食物繊維などもたくさん含まれているので、普段の食事にもぜひとり入れてみましょう。

給食のマリアナソースはまぐろが定番ですが、白身魚などでもおいしく作れます。

大豆は揚げずにそのまま使ってもおいしく食べられます。

大豆が苦手な子は、片栗粉をまぶして揚げることで、

食べやすくなりますよ♪



【作り方】

- ① まぐろは2cm角に切る。
- ② 大豆と①のまぐろに片栗粉をうすくまぶす。
- ③ こんにゃくは縦に2本包丁を入れて5mm厚さに切り、ゆでておく。
- ④ 鍋に油を入れ、まぐろと大豆を揚げる。
- ⑤ ボールにケチャップ、ソース、砂糖を入れてよく混ぜ、揚げたまぐろ、大豆とこんにゃくを入れてよくからめる。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

