

5月10日給食メニュー

かつおの甘酢あんかけ

【材料 4人分】

かつお 4～6切

A ー 醤油 小さじ 1/3
酒 小さじ 1/3
みりん 小さじ 1/3

かたくり粉

B ー ケチャップ 小さじ 2
酢 小さじ 1/2
砂糖 小さじ 2
醤油 小さじ 1
酒 小さじ 1/2
みりん 小さじ 1/2
水 大さじ 2

水溶き片栗 少々

【作り方】

- ① かつおを A の調味料につけ、30分おく。
- ② かたくり粉をまぶし、160℃くらいの油で揚げる。
- ③ 鍋に B の調味料をすべて入れ、一度煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 揚げたかつおに③のタレをかけて完成！



☆かつおは春と秋においしい時期がやってきます。

☆3歳まで刺身など生の魚は食中毒を起こした際、重症化しやすいため控えましょう。