

大豆とまぐろの甘辛あえ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
大豆	5	20g
まぐろ(角切り)	40	160g
古根しょうが	0.2	0.8g
しょうゆ	0.5	2g
でんぷん(かたくり粉)	8	32g
揚げ油	4	16g
しょうゆ	1.8	7.2g
砂糖	1.5	6g
みりん	1	4g
水	2	8g
白ごま	0.5	2g

<作り方>

大豆は水につけておき、やわらかくなるまでゆでる。

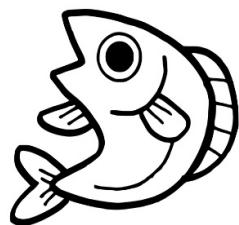
まぐろはみじん切りにしたしょうがとしょうゆで下味をつける。

ごまはからいりして半ずりする。

大豆とまぐろにでんぷんをまぶし、油で揚げる。

しょうゆ・砂糖・みりん・水を煮立たせて甘辛だれを作る。

を の甘辛だれでからめて、ごまをふる。



1人当たり栄養価：1杯 - 157kcal たんぱく質 12.1g 塩分 0.4g

<一口メモ>

- * 子どもが苦手な豆や魚が食べやすい料理です。
- * 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富で、たんぱく質を多く含む豆です。

