



献立名

かつおの揚げ煮

材料(4人分)

- かつお 200g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - しょうゆ 大さじ2
 - 三温糖 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - しょうが 1片
- ※

作り方

- ① かつおは食べやすく切って塩・こしょうをふって下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。
- ③ ※の調味料とすりおろしたしょうがをあわせ、煮立ててたれを作る。
- ④ 揚げたかつおをたれに絡める。

エネルギー	166kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	9.0g
カルシウム	6mg
塩分	0.9g
(こども一人分)	



給食の献立例
 米飯
 かつおの揚げ煮
 野菜の含め煮
 みそ汁