



まぐろのなべてい

●材料（4人分）

・角切りまぐろ（2cm角程度）	220g
・酒	小さじ1
・片栗粉	大さじ3
・揚げ油	適量
・生姜	5g
・さとう	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1
・水	大さじ2程度

ひとロメモ

角切りのマグロは骨がなく臭みが少ないため、魚が苦手な子どもでも食べやすい献立です。甘辛い味付けでごはんがすすみます。

料理の写真



栄養素（1人分）

エネルギー	125kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	3.6g
鉄分	1.2mg
カルシウム	4mg
食物繊維	0g
塩分	0.6g

●作り方

- ①角切りのまぐろに酒を振り、片栗粉をまぶす。
 - ②まぐろを油で揚げる。
 - ③すりおろした生姜、さとう、しょうゆ、みりん、水を鍋で煮立たせてたれを作る。
 - ④揚げたまぐろを③の鍋に入れ、たれと絡めて、完成。
- ※たれに使う水の量は水分がなくならないよう少し多めの量で調整してください。