

4月の給食より

## かつおと大豆の甘みそあえ



### 材料（4人分）

かつお	240g
※ { しょうが	1片
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
水煮大豆	100g
片くり粉	大さじ4
揚げ油	適量
☆ { さとう	大さじ1
みそ	大さじ2杯半
みりん	小さじ2
水	大さじ1
白ごま	小さじ1

### 《作り方》

- ① かつお（冷凍の場合は、半解凍しておく）は2cm程度の角切りにしする。
- ② 水煮大豆はざるにあけ、水をかけておく。
- ③ しょうがをすりおろしたものに、※のしょうゆ・酒を混ぜ合わせ、①のかつおに下味をつけておく。
- ④ ☆の調味料（さとう・みそ・みりん・水）をさっと沸かし、たれを作る。
- ⑤ 大豆に片くり粉をまぶし、油で揚げる。（180℃程度）
- ⑥ ③のかつおにも片くり粉をまぶし、油で揚げる。（揚げる直前に片くり粉をまぶすようにすると、きれいに揚がります。）
- ⑦ 大豆とかつおが熱いうちに④のたれをかけ、さっくりと混ぜ合わせ、白ごまをふって仕上げる。