

給食を作ってみよう

戻りがつおのごまみそあえ



材料（4人分）

- かつお ……160g
- しょうが ……4g
- 酒 ……8g（小さじ2）
- かたくり粉 ……12g（大さじ1）
- 揚げ油 ……適宜

たれ

- みそ ……16g（大さじ1）
- 本みりん ……6g（小さじ1）
- さとう ……12g（小さじ4）
- 酒 ……6g（小さじ1）
- しょうゆ ……4g（小さじ1）
- 白いりごま ……8g（小さじ2）
- 白すりごま ……12g（大さじ1）
- 水 ……20ml（小さじ4）

《作り方》

1. 2センチ角に切ったかつおにおろししょうがと清酒をあわせ10分位漬け込んでおく。
2. 小鍋にたれの材料を入れ弱火にかけ、混ぜながら沸騰させ、火を止める。
3. 漬け込んだかつおの汁気を少し取って、かたくり粉とからめる。
4. 180℃に熱した油でかつおを揚げる。
5. かつおがあたたかいうちにたれとからめて、出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
173Kcal	11.5g	9.3g	9.0g	0.3g	194mg

ワンポイント

かつおは、日本の近海では黒潮によって回遊する魚です。春には九州南部から北に上り、秋に宮城県沖まで来てまた南に戻ります。春先の4月頃から5月頃に北へ上ってきたときに獲れるものを初がつお、秋の初めの頃に南へ戻るときに獲れるものを戻りがつおといい、どちらもかつおの旬とされています。

