

保育所の給食レシピ 『まぐろのケチャップ和え』

《材料 子ども4人分》

・まぐろ 1.5 cm角カット	180 g	・玉ねぎ	140 g
・土生姜しぼり汁	小さじ1弱	・人参	40 g
・しょう油	小さじ2.5	・グリーンピース	少々
・片栗粉	適宜	・油	適宜
・揚げ油	適宜	・ケチャップ	20 g
		・ウスターソース	10 g
		・砂糖	2 g

《作り方》

1. まぐろは酒、しょう油、生姜のしぼり汁につける。
2. 1の汁気を切り、片栗粉をまぶし揚げる。
3. 玉ねぎは1cm幅に切る。人参はいちよう切りにして茹で、グリーンピースも茹でる。
4. フライパンを温め油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが軟らかくなったら2のまぐろ、人参、グリーンピースを入れ炒め合わせ、合わせ調味料(ケチャップ、ソース、砂糖)を入れて和える。

一人分栄養価

・エネルギー	146Kcal
・たんぱく質	11.2g
・脂質	5.6g

