

かつおのアーモンドがらめ

【材料】 中学生4人分

• かつお	4 切	(約50g/1切)	
• しょうが (みじん切り)	小さじ	1/3杯	} 下味
• 塩	少々		
• 白こしょう	少々		
• しょうゆ	大さじ	1杯	
• かたくりこ	適量		
• 揚げ油			
• しょうゆ	大さじ	1杯	} たれ
• 酒	小さじ	1杯	
• 三温糖	大さじ	1と1/3杯	
• スライスアーモンド	20g		
• かたくりこ	小さじ	1杯	
• 水	適量		

【作り方】

- ① かつおにしょうが、塩、白こしょう、しょうゆで下味をつける。
- ② 水を煮立たせたところにしょうゆ、酒、三温糖、アーモンドを加え、ひと煮立ちさせてからかたくりこでとろみをつけ、たれを仕上げる。
- ③ かたくりこをまぶして揚げたかつおに、たれをからめる。

【完成品】



【栄養価】 中学生1人分

- エネルギー 198 kcal
- たんぱく質 14.6 g