

# 今月のおすすめ献立

(9月分)

献立名	揚げまぐろのソースあえ
	

材料名 (1人分)	まぐろ . . . . . 50g	<手作りソース>
	片栗粉 . . . . . 2g	ケチャップ . . . . . 8g
	揚げ油 . . . . . 適量	砂糖 . . . . . 2g
		みりん . . . . . 2g
		ウスターソース . . 2g
		酒 . . . . . 1g
		しょうゆ . . . . . 少々

作り方 (レシピ)	<p>① まぐろを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>② 鍋に調味料を全て入れ、混ぜながら、少し煮詰め、なじませる。</p> <p>③ ①に②をかけて、よくからませる。</p>
--------------	---

献立の特長	<p>こどもが好きなケチャップ味で、ごはんが進む一品です。また、魚が苦手な人でも食べやすいです。魚以外に鶏肉でもおいしくできますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。</p>
-------	--