

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 50 g	<手作りソース>
	片栗粉 2 g	ケチャップ 8 g
	揚げ油 適量	砂糖 2 g
		みりん 2 g
		ウスターソース . . 2 g
		酒 1 g
		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>
-------	--