

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★まぐろの甘辛煮★



宮崎のマグロ登場！！

宮崎は海に面しており、漁業が盛んです。特に、近海カツオ一本釣り・沿岸はえ網漁の水揚げ量は日本一です。

今回はまぐろをこんにゃくなどと一緒に甘辛く煮ました。

子ども達もおいしそうに食べていましたよ。

魚料理をぜひご家庭の食卓に取り入れてくださいね。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
まぐろ	角切り	30 g	120 g
こんにゃく	角切り	23 g	100 g
厚揚げ	角切り	20 g	80 g
生姜		1 g	少々
水		10 g	40 g
中双		1.4 g	小さじ 2
淡口しょうゆ		1.2 g	小さじ 1
濃口しょうゆ		2.4 g	小さじ 2
みりん		1 g	小さじ 1
酒		2 g	小さじ 2
水あめ		3 g	小さじ 2

〈作り方〉

- ① まぐろはさっと湯引きする。
- ② 調味料を煮立たせ、生姜を加えて、まぐろ、こんにゃく、厚揚げを入れて煮る。