

献立のテーマ「成長期におすすめ献立」

【かつおのコロコロかりんとう揚げ】

材料（4人分）

かつお	200 g
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
かたくり粉	大さじ 4
揚げ油	適量
三温糖	20g
本みりん	小さじ 1
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
白いりごま	小さじ 1



作り方

- 1 かつおはひと口大に切り、酒としょうゆで下味をつける。
- 2 1に片栗粉をまぶし、熱した揚げ油で揚げる。
- 3 鍋に三温糖、みりん、酒、しょうゆを入れて、とろみがつくまで熱する。
- 4 かつおが熱いうちにたれをからめ、好みでごまを振ってできあがり。