



《まぐろのオーロラソースかけ》

材 料 (4人分)

まぐろ切身	4切れ	
下味	しょうゆ	大さじ1
	おろし生姜	小さじ1/2
	清酒	小さじ1
	でんぷん	大さじ2
揚げ油		
A	トマトケチャップ	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1・1/2
	みそ	小さじ1・1/2
	水	大さじ2

作り方

- ① まぐろにしょうゆ、おろし生姜、清酒で下味を付け、でんぷんをまぶしておく。
- ② 180℃の油で、①を揚げる。
- ③ 小鍋にAの調味料を入れて、中火で煮立たせておく。
- ④ 揚げたまぐろに、③のオーロラソースをかけて出来上がり！

※ 給食で調理する場合、1切れ40～50gの切身を使用していますが、角切りにしてもおいしく仕上がります。

※ 昔の給食では、くじらを使用した「くじらのオーロラソース」として登場していました。