

5月 かつおの翡翠きのこあん

<材料>		4人分
	かつお	200g
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうが	1/2かけ
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	しめじ	60g
	まいたけ	60g
	チンゲン菜	80g
	ごま油	適量
B	砂糖	大さじ4
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1と1/2
	水	大さじ4
	片栗粉	小さじ2弱

<作り方>

- ①かつおは一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③しめじとまいたけは小さくさき、チンゲン菜は1.5cm幅に切る。
- ④なべにごま油をひき、しめじとまいたけ、チンゲン菜をしんなりするまで炒め、Bを加えて煮る。野菜が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけてきのこあんを作る。
- ⑤皿にかつおを並べ、きのこあんをかけたら出来上がり。

親子で作る学校給食
メニューコンクール
優秀賞作品です！

