



5月に引き続き、平成28年度親子でつくる学校給食メニューコンクールからレシピを紹介します。焼津市立大井川東小学校村松明登さん親子の優秀賞受賞の献立です。

栄養たっぷりヘルシー
まぐろのトマト麻婆

材 料 4 人 分

まぐろ・・・240g
塩・・・小さじ1/3、酒・・・適量
白ねぎ・・・1本 豆腐・・・1丁
トマト・・・大玉1個
酒・・・大さじ4
さとう・・・大さじ4
しょうゆ・・・大さじ3
豆板醤・・・小さじ1
しょうが・にんにく・・・1かけ
片栗粉・ごま油・・・適量

作り方

1. まぐろを一口サイズに切り、酒と塩をふっておく。その後、片栗粉をまぶす。
 2. しょうが、にんにく、白ねぎはみじん切り、豆腐は一口大に切る。しょうゆ、酒、さとうを合わせておく。
 3. フライパンにごま油を入れ、しょうが、にんにくを入れ、香りが出たら豆板醤を入れ、1のまぐろを軽く揚げ焼きにする。
 4. 2のあわせ調味料を加えてからめ、トマトと豆腐を加えて火を通す。
- ※地場産物のまぐろを、しっとりとした食感にして、トマトの酸味も加わってごはんが進みます。