

～2月の献立より～ ☆まぐろの甘酢炒め☆

【材料】

4人分

・まぐろ	120 g
・酒	小さじ1
・片栗粉	大さじ2
・揚げ油	適量
・ドライ大豆	80 g
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/2本
・だいこん	1/10本
・油	適量
・チンゲンサイ	1束
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・酢	大さじ2
・みりん	小さじ1

【作り方】

- ①まぐろを角切りにして酒で下味をつけて、片栗粉をつけて揚げる。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。チンゲンサイは1センチ幅に切る。
- ③油を熱し、たまねぎ、にんじん、だいこんを炒める。
- ④大豆を入れてさらに炒める。
- ⑤チンゲンサイを入れ調味料で味をつける。
- ⑥①のまぐろを入れて仕上げる。

