

～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。
- ⑥ ①のまぐろを入れて仕上げる。

