

☆まぐろみそカツ☆

材料<4人分>

○まぐろ(40g)	4切れ
○酒	大さじ1/2
○塩	少々
○こしょう	少々
○小麦粉	適量
○水	適量
○パン粉	30g
○揚げ油	適量
☆赤みそ	大さじ1と1/2
☆砂糖	大さじ1と1/2
☆みりん	大さじ1
☆水	大さじ1と1/2

作り方

- ① まぐろに、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ② ☆の調味料を鍋に入れて火にかけ、みそだれを作る。
(みそは水で溶いてやわらかくしておく。)
- ③ 小麦粉と水でバター液を作る。
- ④ ①のまぐろに③のバター液・パン粉をつけて揚げる。
- ⑤ 揚げたまぐろに②のみそだれをかける。

給食では、パンにまぐろ
みそカツとキャベツを
サンドしました。

