

## まぐろのごまがらめ



### 材料（4人分）

まぐろ	300g
土しょうが	8g（親指頭大）
酒	16g（大さじ1）
濃口しょうゆ	16g（大さじ1）
かたくり粉	80g
揚げ油	適量
白ごま	16g（大さじ1と1/2）
黒砂糖	25g
さとう	8g（大さじ1）
濃口しょうゆ	24g（大さじ1と小さじ1）
水	40mL（大さじ2と小さじ2）

ごまが入った甘めのタレです。給食では、まぐろやかつおを使って作ります。タレはお肉にも合います。

### 作り方

1. まぐろをサイコロ状(1.5cm角)に切る。
2. まぐろは土しょうが・酒・濃口しょうゆに漬け込む。
3. 黒砂糖・さとう・濃口しょうゆ・水を煮立て、白ごまを加えてタレを作る。
4. まぐろの水気をきり、かたくり粉をつけ、170～180℃位の油で揚げ、3のタレをからませる。

### \*調理のポイント

☆タレは、こげやすいので火加減に注意する。

