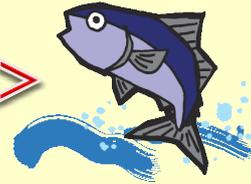


## 主菜 No. 2

# まぐろのゴマがらめ<主菜>



エネルギー 211kcal

塩分 2.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

マグロの脂身には**DHA**が多く含まれており、高血圧症、高脂血症、脳卒中などを予防する効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科

## まぐろのゴマがらめの作り方



### 材料（2人分）

	かじきまぐろ	140g
A	おろししょうが	少々
	しょうゆ	小さじ1
	片くり粉	適量
B	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	ごま	小さじ2
付け合わせ	ブロッコリー	60g
	塩	少々
	レモン	1切れ
	トマト	1/4切れ
	揚げ油	適量

- ①かじきまぐろを2cm角に切りAをからませておく。
- ②付け合わせのトマトをくし型切りに、レモンは半月切りにする。ブロッコリーは塩ゆでしておく。
- ③①のまぐろに片くり粉をまぶし、160℃～170℃に熱した油で揚げる。
- ④耐熱容器にBを合わせ入れ、レンジ600wで30秒加熱する。
- ⑤揚げたまぐろに④のたれをからめる。
- ⑥皿に盛り付け合わせを添える。

