

魚と大豆のみそがらめ

材料（4人分）		切り方	作り方
かつおやまぐろなど	160g		①魚に下味をつける。 ②大豆を水につけ、ゆでる。 ③①と②にでんぷんをつけ、油で揚げる。 ④調味料を加熱し、ひと煮立ちさせる。 ⑤④に③を入れ煮立せる。 ※学校では魚をもうかざめにして作りました。手に入りづらいので、他の魚で代用した場合のレシピをお渡しします。
しょうが（汁）	2g	おろして絞る	
酒	小さじ1弱		
しょうゆ	小さじ1強		
大豆	35g		
片栗粉	まぶす		
油	揚げ油		
みそ	小さじ2		
三温糖	小さじ1強		
みりん	小さじ1		
水	小さじ1		