



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



まぐろのバーベキューソース ひじきのマヨネーズ和え



令和元年6月22日、25日の献立（材料は1人分）

まぐろのバーベキューソース

〔材料〕

まぐろ角切り	50 g	酒	1.5 g
塩	0.2 g	水	5 g
こしょう	0.01 g	砂糖	1.3 g
片栗粉	8 g	りんごペースト	6 g
サラダ油	適量	にんにく	0.1 g
薄口しょうゆ	2 g	しょうが	0.1 g
		青ねぎ	1.6 g

〔作り方〕

にんにく、しょうが、青ねぎ…みじん切り

A…醤油、酒、水、砂糖、りんごペースト、にんにく、しょうが

- ①まぐろに塩こしょうをし、片栗粉をつけて油で揚げる
- ②Aを煮立て青ねぎを混ぜ、①の上からかける

ひじきのマヨネーズ和え

〔材料〕

ツナ油漬け	1.0 g
芽ヒジキ	2 g
みりん	0.8 g
薄口しょうゆ	0.8 g
砂糖	0.4 g
キャベツ	50 g
白すりごま	2 g
マヨネーズ	8 g

〔作り方〕

ツナ缶…油気を切る

芽ヒジキ…ゴミをとり戻してよく洗う

キャベツ…短冊切りにしゆでる

A…みりん、醤油、砂糖

- ①芽ヒジキをAで煮る
- ②①にツナとキャベツを合わせ、よく混ぜ、白ごまを入れる
- ③マヨネーズをかける

