



かじきまぐろ トマトソースかけ



☆☆材料☆☆

(子ども4人分)

かじきまぐろ	4キレ
片栗粉	
玉ねぎ	60g
カットトマト	75g
ケチャップ	小さじ1
ソース	小さじ1/2
きび砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1/4
コンソメ	小さじ1/2
水	25g
油	適量

◆◆作り方◆◆

- ① みじん切りにした玉ねぎを油で炒め、カットトマト、ケチャップ、ソース、砂糖、しょう油、コンソメ、水を加えて煮る、
- ② ①が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ かじきまぐろに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げます。
- ④ ③に②をかけて出来上がり。