

まぐろの甘露煮

一人分 91 kcal たんぱく質 9.9g 塩分 0.4g

材料 (4人分)

まぐろ	200g
しょうが	1片
しょうゆ	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ0.5
みりん	小さじ0.5
水	大さじ1

作り方

- ① まぐろは 1.5 cm角のサイコロに切り、すりおろしたしょうが・しょうゆで下味をつける。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 砂糖・しょうゆ・みりん・水を火にかけてたれを作り、①をからめる。

