

## ➔ まぐろの甘辛煮



### 材料(4人分)

しょうが	少々
まぐろ油漬(油は軽く切る)	240g
砂糖	16g(大さじ1強)
みりん	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	8g(小さじ1強)
水	80ml

## ➔ 作り方

1. しょうがは千切りにする。
2. まぐろの油漬を鍋に入れ、砂糖・みりん・しょうゆ・水を加えて煮ます。  
水は焦げ付かない程度に入れる。
3. 出来上がりの前に、しょうがを入れる。
4. ツナに水分が絡まる程度まで煮る。

### \* コツ・ポイント \*

しょうがは、風味を残すために出来上がり前に入れますが、子どもはしょうがの風味があまり好きではないようですので、給食では調味料を入れる時に一緒に入れます。現在、給食で使用しているまぐろ油漬は、はごろも「シーチキンLフレーク」を使用しています。