

マグロのバーベキューソース



【1人分の栄養価】

エネルギー	210kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	8.4g
鉄	2.0 mg
カルシウム	42 mg
葉酸	29 μ g
食塩相当量	0.9g

※ ソースの使用量は1人1/5量で計算しています。

材 料 (2人分)

キハダマグロ	80g×2
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1弱
片栗粉	大さじ1と1/3
揚げ油	適量
リーフレタス	20g
*バーベキューソース (作りやすい分量)	
玉ネギ	1/8個
リンゴ	1/8個
しょうゆ	小さじ2と1/2
ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1強
片栗粉	小さじ2
水	120ml

作り方

- * 先にバーベキューソースを作っておく。
- ① 玉ネギとリンゴはすりおろす。
 - ② 小鍋に1と片栗粉以外の材料をすべて入れて煮立てる。
 - ③ ②に水で溶いた片栗粉を加えて煮立て、とろみをつける。
1. マグロはそぎ切りにして、しょうゆと酒で下味をつけ、10分ほど置いておく。
 2. 1の汁気をきって片栗粉をまぶし、170℃に熱した油でカラッと揚げる。
 3. バーベキューソースをからめ、食べやすくちぎったリーフレタスを添えて器に盛り付ける。



バーベキューソースは、
焼き肉にもピッタリ！

