

## 鮪の和風ドレッシング

材料 (1人分正味量) 単位 g)

	鮪切り身 (40g)	1切れ
	でんぷん	5
	揚げ油	2
A	サラダ油	0.8
	ねり和がらし	0.12
	酢	3
	砂糖	3
	しょうゆ	5
	七味唐辛子	0.01
	たまねぎ	5

### 作り方

たまねぎはみじん切りにし(給食では湯通しする)、Aでドレッシングを作っておく。

鮪はでんぷんをつけて油で揚げる。

に をかけて食べる。

### 一口メモ

魚のにおいがなく、特製のたれでおいしく食べられます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
89	9.4	3.7	4	0.2	1	0.04	1.3	1	0.5