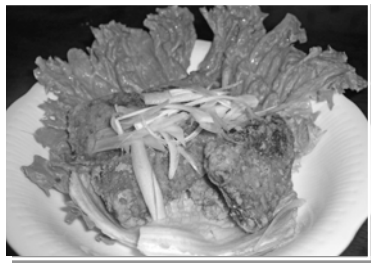


料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の一品 かつおの薬味揚げ

かつおは5～6月が旬の魚です。

主成分はたんぱく質で、そのほかにビタミンA、B1、B2、B12、鉄分などさまざまな栄養素を含んでいます。ショウガやニンニクは血行を促進して代謝を高める働きがありますので、スタミナアップに役立つメニューです。



材料2人分

かつお(刺身用)

..... 150g(1/2節)

薬味だれ

〔しょうゆ 小さじ1.5

おろしにんにく .. 小さじ1/2

おろし生姜 小さじ1

〔七味唐辛子 小さじ1/4

溶き卵 1/4個

片栗粉 大さじ1

揚げ油

万能ねぎ 1本

サラダ菜 2枚

作り方

- ① かつおは1cmの厚さに切ってボウルに入れ、薬味だれの材料をまぶしておく。
- ② ①に溶き卵を加えて混ぜ、かつおにからませ片栗粉をまぶす。揚げ油を180℃に熱して1切れずつ入れ、さっと揚げる(表面がカリッと揚がればOK)。
- ③ 万能ねぎは4～5cmの長さのせん切りにする。器にサラダ菜を敷いて②を盛り付け、万能ねぎを飾る。

ポイント

菜ばしを鍋の油に入れて、はしの周りから小さな泡がたくさん出てきたら、180℃の目安です。温度が低いと泡が大きくなります。高温短時間でカラッと揚げましょう。

1人分の栄養価

エネルギー

258kcal

たんぱく質

21.2g

脂質

16.0g

食塩

1.7g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。