

かつおのフライ



主 菜

エネルギー	209kcal
たんぱく質	17.3g
カリウム	292mg
リン	190mg
塩分	0.5g

※添えのキャベツ、ブロッコリーは含まず。

Point

今回のレシピは、エネルギーをより多く摂ることが目的です。
旬の食材“かつお”を、刺身などそのままではなく、油で揚げることで、エネルギーを多く摂取することができます。
また青しそなど、香味野菜を使うことで、少量の塩分でもおいしいです。
みょうがやねぎなどに変更しても良いでしょう。

材料（1人分）

かつお	…60g
青しそ	…1枚
小麦粉	…適量
溶き卵	…適量
パン粉	…適量
揚げ油	…適量
A	{
	しょうが（おろし）…2g
	にんにく（おろし）…1g
	酒…5g（小さじ1）
	塩…0.3g
	こしょう…少々

作り方

1. かつおは 1.5cm 幅に切り、真ん中に切り込みを入れる。（切っている刺身の場合、2枚を重ね合わせても良い）
2. 青しそは千切りにし、かつおの切り込みの中に入れる。（2枚重ねた間に挟む）
3. Aの調味料を合せ、2のかつおに下味をつける。
4. 3のかつおに、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、180℃の油で揚げる。