

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、ブロッコリーは含めず

<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。（切ってある刺身の場合、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。