

2024年5月号

【料理名】かつおのレアカツ



【献立】

にんじんのごま炒め

新玉ねぎと桜えびのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】411 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

かつお(刺身用)……1節(250g)

A おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{4}$

A しょうゆ、サラダ油……各小さじ1

小麦粉、とき卵、パン粉……各適量

大根(せん切り)、貝割れ菜……各適量

マヨネーズ、中濃ソース……各適量

【作り方】

1. かつおは3cm厚さに切り、Aをもみこんで10分ほどおく。小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
2. 揚げ油を180度に熱して①を入れ、30秒ほど揚げる。返して同様に揚げ、油をきって1分ほどおく。粗熱がとれたら厚みを半分に切って器に盛る。
3. 大根と貝割れ菜を合わせて添え、好みにマヨネーズとソースをかけていただく。

●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

\* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。