

2025年5月号

【料理名】かつおのレアかつ



【献立】

なすの南蛮漬け

せん切りキャベツのごまねぎ塩あえ

【調理時間】15分

【カロリー】498 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

かつお(刺身用)……1節(200g)

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

小麦粉、とき卵、パン粉……各適量

卵……1個

B マヨネーズ……大さじ3

B パセリ(ドライ)……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. かつおは2cm幅に切り、Aをふる。小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、5分ほど休ませる。
2. 卵は耐熱ボウルに割り入れてフォークで黄身を数カ所刺し、ラップをして電子レンジで1分加熱する。フォークで細かくつぶし、Bを混ぜる。
3. フライパンに揚げ油を3cm深さまで入れて190度に熱し、①を入れて1分ほど、きつね色に揚げる。油をきり、30秒ほど休ませる。
4. 食べやすく切って器に盛り、②を添える。

* 好みでしょうゆをかけても。

●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。