

お家で作ってみませんか♪

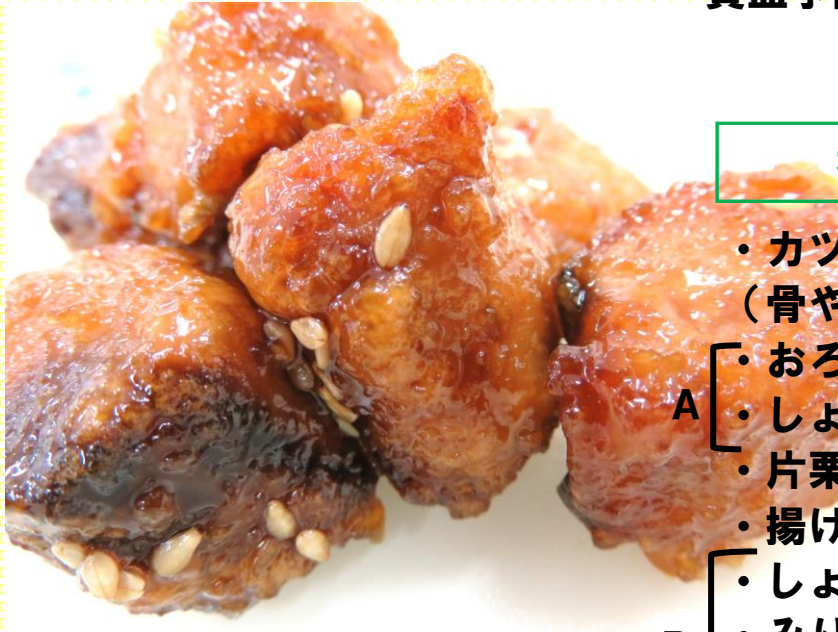
肉と間違えるほどの
おいしさ



おかず：揚げ物

カツオの揚げ煮

カツオには鉄分が豊富です
貧血予防になりますよ



材 料（4人分）

・カツオ 200g
（骨や皮を除く）

A

- ・おろししょうが 小さじ1
- ・しょうゆ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜

B

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・黒砂糖 小さじ1
（なければ白砂糖）
- ・いりごま 小さじ1

作 り 方

- ① カツオは、2センチ角に切り、Aで下味をつける。
- ② ①に片栗粉を付け、180度の油で揚げる。
- ③ 小鍋にBを入れ、中火で砂糖がとけるように煮る。
- ④ 揚げたカツオと、③を混ぜ合わせ、仕上げにいりごまを振り入れる。



栄養価（1人分）

エネルギー116kcal / たんぱく質12.0g / 脂質3.5g / 塩分 0.5g