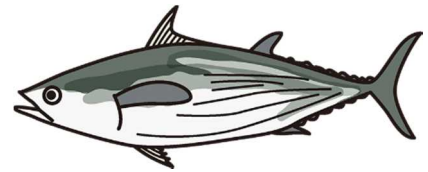


かつおのごまだれ

材料（4人分）

かつお角切り・・・・・・・・・・200g
片栗粉（かつおにまぶす用）・ 適量
揚げ油・・・・・・・・適量

しょうが（すりおろし）・・・・少々
にんにく（すりおろし）・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
白いりごま・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・適量
片栗粉（たれのとろみ用）・・・・適量



作り方

- ① しょうが、にんにく、砂糖、みりん、しょうゆ、白いりごま、水をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ② かつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 揚げたかつおに①を和え、味をなじませる。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
153kcal	13.1g	8.6g	18mg	1.2mg	0.1g	0.9g



栄養士のコメント

甘辛い味付けで、魚が苦手な子どもでも食べやすい人気のメニューです。この味付けは、かつおだけでなく、豚肉の角切りなどでもおいしく食べられます。