

❀かつおとじゃがいもの ごまみそがらめ



1人分の栄養価
 エネルギー 187kcal
 鉄 1.3mg
 塩分 0.7g

《材料…4人分》				
かつお（刺身用）	1 冊	A	砂糖	大さじ1.5
片栗粉	適宜		味噌	大さじ2
じゃがいも	中 1 個		みりん	小さじ1
サラダ油（揚げ油）	適宜		料理酒	大さじ1
			生姜	1片
			すりごま（白）	小さじ2

《作り方》

- ① かつおは1.5cm角に切って片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後ざるにあけ水気をきっておく。
- ③ ①と②をそれぞれ揚げる。
- ④ 生姜はすりおろして絞り汁を作り A の調味料と煮立てて たれを作る。
- ⑤ すりごま（白）をから煎りする。
- ⑥ 揚げたじゃがいもとかつおに④を絡めた後⑤をまぶし、皿に盛り付けて出来上がり♪

❀一口メモ

- かつおは良質のタンパク質や鉄が豊富で成長期には積極的に食べてほしい魚です。
- 生のかつおが苦手という人でも、カリッと揚げて、ごまみそだれをからめるとおいしく食べることができます。ぜひお試しください。

