

かつおの磯辺揚げ

	材料(2人分)				
	かつお				120g
a	おろししょうが				1.5g
	こいくちしょうゆ				小さじ 1
	酒				小さじ 1
b	かたくり粉				適量
	あおさ故粉				少々
	揚げ油				適量
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	150 kcal	15.8g	6.3g	0.5g	12 mg



作り方

1. かつおは 1.5 cm程度の角切りにする。
2. 1をaに 30分程漬けて下味をつける。
3. bを混ぜ、2にまぶして揚げる。



コメント

- 下味をつけることでかつおの臭みも消えておいしくなります。
魚を食べて良質なたんぱく質・脂質を摂りましょう。