

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

カツオの竜田揚げ

カツオに含まれるDHA・EPAは脳を活性化、血液をサラサラにします。



【1人分あたり】

エネルギー：184kcal

たんぱく質：18.8g

脂質：5.5g

糖質：11.6g

食塩相当量：1.2g

◎材料：(2人分)

刺身用かつお	140g
おろししょうが	10g
おろしにんにく	5g
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
油	大さじ1
レモン	1/4個

※下味がしっかりついていますが、お好みでレモンをかけてお召し上がりください。



◀食育認定マークがついている商品(例：減塩しょうゆ)を使うとより『おいしく減塩』できます。わここの食育推進店で見つけてね!



◎作り方

- ① キッチンペーパーでカツオの水分を取り、1cm程の厚さにスライスする。
- ② ポリ袋に①とAを入れ軽く揉む。
- ④ 汁気を切りながらカツオに片栗粉をまぶす。
- ⑤ 小さめのフライパンに油を温め④を並べる。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、もう片面に焼き色をつける。



メモ

★刺身用を使うと骨がないので、小さなお子様でも安心してお召し上がりいただけます。

★「揚げる」ではなく「揚げ焼き」にする事でカロリーをおさえました。

★少ない調味料でも下味にしょうがとにんにくを入れることでご飯がすすむ味付けになります。

