

おいしい、ヘルシー、からだうれしい

# わここの 減塩✂️減糖レシピ



4月

## かつおの竜田揚げ



主菜の  
レシピ  
からだうれしい

かつおはビタミンB群が豊富で、血合いには鉄分がたっぷり含まれています。疲労時などの体力回復にはもってこいです。

【1人分あたり】(1/4量)  
エネルギー：193kcal  
たんぱく質：18.5g  
脂質：9.4g  
糖質：7.6g  
食塩相当量：0.8g

### 材料：作りやすい分量

かつお(刺身用)	・ 1 さく(250~300g)
片栗粉	・ . . . . . 大さじ3
揚げ油	・ . . . . . 適量
生姜汁	・ . . . . . 大さじ1
しょうゆ	・ . . . . . 大さじ1
みりん	・ . . . . . 小さじ2
酒	・ . . . . . 小さじ2
レモン	・ . . . . . 適量



### 【作り方】

- ① かつおは厚さ1cmのそぎ切りにする。ボウルにAの調味料を合わせ、かつおを浸け冷蔵庫で30分ほどおく。
- ② ①のかつおの汁けをきり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 油を180℃に熱し、②のかつおを3分ほど揚げ、油を切る。
- ④ ③を器に盛り、レモンを添える。

### メモ

#### ●減塩のワンポイント

生姜の香りとレモンの酸味をきかせることで、少ない塩分でも美味しく食べられます。初鰹は秋鰹よりも脂質が控えめで、さっぱりとした味わいが楽しめます。



### おいしく減塩の ワンポイント

#### 減塩しょうゆ

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう!