

(献立名)

かつおの黒潮ソースかけ

<材料> (4人分)

・かつお 200g  
A {  
・しょうが ひとかけら  
・酒 小さじ1  
・濃口しょうゆ 小さじ1  
・片栗粉 30g  
・揚げ油 適量

ソース

B {  
・ねり梅 小さじ1  
・黒砂糖 小さじ2  
・本みりん 小さじ1  
・濃口しょうゆ 小さじ1  
・水 大さじ2

<作り方>

- ①しょうがは、すりおろして、酒、濃口しょうゆと合わせておく。(A)
- ②かつおは、2cm程の角切りにする。
- ③角切りのかつおにAをふりかけて、10分くらい漬けておく。
- ④③に片栗粉をまんべんなく、まぶす。
- ⑤170℃に加熱しておいた油で5分程度揚げ、中まで火が通す。
- ⑥Bを合わせて鍋で沸かし、⑤を入れて調味液をなじませれば、出来上がりです。



<ポイント>

- ◎かつおは、良質なたんぱく質を含み、ビタミンや鉄分なども豊富な栄養価の高い魚です。
- ◎かつおがない場合は、まぐろでもおいしくできます。