

# 揚げないかつおの 竜田揚げ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 148kcal, たんぱく質 21.7g,  
脂質 3.5g, **食塩相当量 0.8g**

## 【材料（2人分）】

●かつお（刺身用）

A【○濃口醤油 小さじ1・2/3(10g) ○酒 大さじ2/3(10g) ○おろし生姜 6g ○おろしにんにく 3g】

●片栗粉 適量 ●ごま油 大さじ1/2(6g)

《付け合わせ》●ベビーリーフ 30g ●ミニトマト 2個(40g)

## 【作り方】

- ① かつおを1.5cm幅のそぎ切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①のかつおを入れる。
- ③ ②を冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
- ④ ③のかつおに片栗粉をまぶし、アルミホイルの上に並べる。
- ⑤ ④にごま油を回しかける。
- ⑥ 1000Wのオーブントースターで約10分焼く。  
※かつおに火が通っているか様子を見ながら焼く。
- ⑦ 付け合わせのベビーリーフと半分に切ったトマトを器に盛り付ける。
- ⑧ ⑥のかつおを⑦の器に盛り付ける。

生姜とにんにくの風味で美味しく減塩♪



## 小さじ1(5mL)の重量について

水・酒: 5g	醤油・みりん: 6g
サラダ油: 4g	砂糖: 3g
小麦粉: 3g	塩: 6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

