

* かつおの照り焼き *



栄養価

エネルギー: 186kcal 塩分: 1.2g

材料 (2人分)

かつお切り身: 150g
酒: 小さじ2
小麦粉: 大さじ2
油: 小さじ1
A { しょうゆ: 小さじ2
みりん: 小さじ2
酢: 小さじ2
すりおろししょうが: 小さじ1
水: 大さじ1
新玉ねぎ: 80g
ミニトマト: 4個

作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ かつおは1cm程度の厚さに切る。酒をふってしばらくおく。
- ④ 水気をふき、小麦粉をまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、かつおを焼く。
- ⑥ 火が通ったら、Aを加える。たれが煮詰まり、とろみが出たら火を止める。
- ⑦ お皿に水気をしぼった玉ねぎを敷き、かつおの照り焼きをのせる。ミニトマトを飾り、たれをかける。

ポイント

かつおは良質なたんぱく質を多く含み、脂肪が少ないのが特徴です。また、鉄やビタミンB12を多く含むため、貧血予防にも効果的です。