

● かつおの塩中華

栄養成分 1人分

エネルギー	253kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	29mg
食塩相当量	1.9g

材料 4人分

かつお(刺身用) 200g

【A】

しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1と1/3
おろししょうが 小さじ1強

片栗粉 大さじ1と1/3
薄力粉 大さじ2

じゃがいも 1個
ピーマン 大4個
玉ねぎ 1/2個
にんじん 8cm
しめじ 1パック
たけのこ(水煮) 60g

揚げ油 適量
ごま油 大さじ2

【B】

塩 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2
酢 小さじ2



作り方

- 1 かつおは8mm厚さに切り、Aをからめて10分ほどおきます。
- 2 じゃがいもは皮をむいて厚めの半月切りにし、軽く水にさらします。ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは細切り、たけのこは薄切りにし、しめじは石づきを除いて小房に分けます。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、水気をふいたじゃがいもを入れて薄く色づくまで揚げ、取り出します。次に、①の汁気をふき、片栗粉、薄力粉の順にまぶして入れ、からりと揚げます(2種類の粉をまぶすと、1種類だけをまぶすよりジューシーに揚げられます)。
- 4 フライパンにごま油を熱して玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しめじを順に加えて炒めます。火が通ったら、③のかつおとじゃがいもを加え、Bを加えて全体に味がなじむまで炒め合わせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

かつおはたんぱく質や鉄、ビタミンなど栄養豊富で、成長期の子供たちに大いに食べてほしい魚ですが、特有のくせのある匂いでどうも敬遠されがちです。そこで、薄く切って下味を付けてから揚げにし、子供の大好きなポテトフライを組み合わせる中国風に仕立てました。味付けは、しょうゆより塩を勝たせた甘酢味にして、さっぱりと仕上げるのがミソです。香ばしいポテトフライと甘酢味に誘われて、かつおも野菜もパクパク食べてくれます。