

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



かつおのごま風味揚げ

材料 作りやすい分量 (4人分)

かつおの切り身	160g…2cm角
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
でんぷん	大さじ2
白ごま	大さじ1

作り方

1. 2センチ角切りしたかつおの切り身におろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
2. 1にでんぷんとごまを混ぜたものをつけて、油で揚げる。



★栄養士からのひとくちメモ★

かつおは赤身の魚で、たんぱく質はもちろん、体によいEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)のあぶら、血合いには鉄分がたくさん含まれ、栄養豊富な魚です。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 121 kcal
	たんぱく質	: 9.8 g
	脂質	: 6.6 g
	カルシウム	: 10 mg
	鉄分	: 0.8 mg
	塩分	: 0.3 g

このレシピは…「**主菜**」です!

