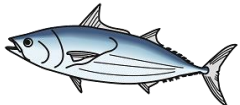




かつおのピリカラ揚げ

材料 (4人分)		作り方	
かつお (一口大)	300g	<ol style="list-style-type: none">① かつおに酒・こしょうで下味をつける。② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。③ フライパンに油をひき、しょうが、にんにく、豆板醤を香りがでるまで炒める。④ Aを入れて煮立てる。⑤ ②と④をからめる。 	
酒・こしょう	少々		
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
しょうが (みじん切り)	少々		
にんにく (みじん切り)	少々		
豆板醤	適量		
油	適宜		
A	砂糖		大さじ1
	しょうゆ		大さじ1
	りんご (すりおろす)		1/3 個
	水	大さじ 1/2	

給食では、今が旬のかつおを使っていますが、白身魚や鶏肉でもおいしく作れます♪

ひとこと Memo

ピリカラのタレで味がしっかりしているので、魚が苦手な人でも、食べやすいメニューです♪



【1人分の栄養価】

エネルギー	210kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	7.2g
食塩相当量	0.8g