

# カツオの竜田焼き

## 栄養士コメント

旬のカツオは、血中LDLコレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸、血管を丈夫にする良質なたんぱく質を多く含んでいます。焼くことで油を減らし、さらにごま油を使うことで風味が増します。サンマやマグロなどにアレンジしてもよいでしょう。



## 作り方

- ①：カツオは食べやすい大きさに削ぎ切りする。酒、生姜おろし、しょうゆの調味料を合わせる。
- ②：カツオを合した調味料に30分ほど浸ける。
- ③：②のカツオの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④：フライパンにごま油を熱し、カツオを焼く。
- ⑤：お皿にレタス、トマト、焼いたカツオを盛り付け、刻んだ青じそ、みょうがをカツオにのせる。

## 成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	224	kcal
2. たんぱく質	26.8	g
3. 総脂質	8.5	g
4. 炭水化物	7.2	g
5. カルシウム	22	mg
6. リン	310	mg
7. 鉄	2.0	mg
8. マグネシウム	50	mg
9. ビタミンA	44	μg
10. ビタミンEα	0.8	mg
11. ビタミンD	4.0	μg
12. ビタミンB1	0.16	mg
13. ビタミンB2	0.19	mg
14. ビタミンC	8	mg
15. 食物繊維	0.8	g
16. 食塩	0.6	g

## 材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. かつお	100	g
厚め5切れ程。		
＜調味料＞		
2. 酒・上撰	1	小サジ
3. 生姜・おろし	1/2	小サジ
4. 減塩しょうゆ	1	小サジ
5. 青じそ	2	枚
細かく千切り。		
6. みょうが	1/2	こ
細かく千切り。		
＜付け野菜＞		
7. レタス	1	枚
8. トマト	1/4	こ
くし切りにする。		
＜焼き油＞		
9. ごま油	2	小サジ
10. 片栗粉	1/2	大サジ

