



カツオの生姜焼き野菜のせ

栄養士コメント

カツオはタンパク質が豊富で他の魚に比べて脂質が少ない低カロリーな魚です。また、赤身ですので、鉄分も豊富です。野菜をたっぷり使ってボリュームアップさせました。



作り方

カツオは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。

玉葱はスライス、人参は千切り、ピーマンは細切りにする。

温めたフライパンに油をひき、片栗粉をまぶしたカツオを焼いていく。

カツオが焼けたら、添え野菜のレタスの上にカツオをのせる。

フライパンに玉葱、人参、ピーマンを入れ、玉葱が透明になるまで炒める。

野菜に火が通ったら、調味料を入れ、調味料が馴染むまで炒める。

カツオの上に野菜をのせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	143 kcal
2. たんぱく質	19.1 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	9.0 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	224 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	44 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	2.8 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かつお	70 g
2. 玉葱	30 g
3. 人参	5 g
4. ピーマン	1/4 個
5. 片栗粉	1 小サジ
6. サラダ油	1/2 小サジ
<調味料>	
7. 生姜	少々
8. 減塩しょうゆ	1 小サジ
9. 酒・本醸造酒	1 小サジ
10. みりん	1/2 小サジ
11. 上白糖	1/4 小サジ
<添え野菜>	
12. レタス	1 枚



(黄色が範囲内です)