



秋かつおのカツレッツ

栄養士コメント

旬のカツオは衣をつけ焼くことでお肉のような食感になります。カツオにはビタミンB1が含まれており、疲労回復効果があります。さらにビタミンB1の吸収をよくするニンニクや玉葱をソースに加えました。



作り方

：ボールに、トマト、玉葱、ポン酢、生姜、ニンニクをいれ、よく混ぜてソースを作る。

：カツオは柵のまま薄く小麦粉をつけ、卵、パン粉の順に付ける。

：フライパンに薄くオリーブ油をひき、火にかける。 のカツオを全面きつね色になるまで強火から中火で焼く。

：カツオを厚めに切り、お皿に盛り付けソースをかける。上に青じそを散らす。

成分値 (1人分)

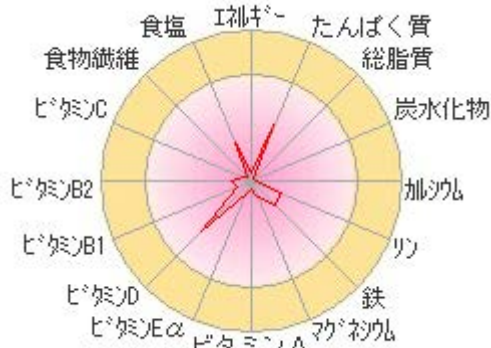
摂取値 単位

1. エネルギー	131 kcal
2. たんぱく質	22.6 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	5.7 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	258 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	42 mg
9. ビタミンA	45 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	3.4 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かつお	80	g
柵		
2. 小麦粉		少々
3. 鶏卵	1/5	こ
よく溶く。		
4. パン粉	1	大割
手で細かくする。		
5. こしょう(白)		少々
6. オリーブ油		少々
7. トマト	1/4	こ
小さめの角切り		
8. 玉葱	10	g
みじん切り		
9. 減塩だしポン酢	1/2	大割
10. にんにく・おろし		少々
11. しょうが(おろし)		少々
12. 青じそ	1	枚
千切りにする。		



(黄色い部分が範囲内です)