



# 蕎麦～マグロの竜田揚げ風のせ～

## 栄養士コメント

マグロには良質なタンパク質が豊富に含まれています。また、たんぱく質の吸収を助けるビタミンB6も含んでおり、筋力アップに適した食材です。今回は揚げ焼きにすることでカロリーを抑えつつ、香ばしさで減塩のカバーしています。



## 作り方

### 【マグロの竜田揚げ風】

- ①ポリ袋にマグロ・ニンニク・生姜・料理酒を入れ、よく揉み込んでおく。
- ②①のマグロを取りだし、キッチンペーパーで軽く、水気を取ったら、片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②のマグロをきつね色になるように両面焼く。焼けたら、キッチンペーパーに取り、油を切っておく。

### 【出汁・蕎麦】

- ①鍋にたっぷり水を入れ火にかけ、沸騰したら、蕎麦を入れる。(乾麺の場合は袋の記載時間に沿って茹でてください)
  - ②茹で上がったら、ザルに取りだし水気を切る。
  - ③別の鍋に分量のだし汁を加えて火にかけ、めんつゆ、みりんを加え、一煮立ちさせる。
- 器に蕎麦の上にマグロの竜田揚げ風のせ、つゆをかける。お好みでネギと生姜をのせて完成。

## 成分値 (1人分)

### 摂取値 単位

|             |          |
|-------------|----------|
| 1. エネルギー    | 360 kcal |
| 2. たんぱく質    | 30.1 g   |
| 3. 総脂質      | 8.0 g    |
| 4. 炭水化物     | 38.5 g   |
| 5. カルシウム    | 22 mg    |
| 6. リン       | 404 mg   |
| 7. 鉄        | 2.9 mg   |
| 8. マグネシウム   | 73 mg    |
| 9. ビタミンA    | 2 μg     |
| 10. ビタミンE α | 1.3 mg   |
| 11. ビタミンD   | 6.0 μg   |
| 12. ビタミンB1  | 0.23 mg  |
| 13. ビタミンB2  | 0.13 mg  |
| 14. ビタミンC   | 0 mg     |
| 15. 食物繊維    | 2.2 g    |
| 16. 食塩      | 0.6 g    |

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

|                |     |     |
|----------------|-----|-----|
| 1. まぐろ(キタマグロ)  | 100 | g   |
| 2. 片栗粉         | 1   | 大サジ |
| 3. にんにく・おろし    | 1   | 小サジ |
| 4. 料理酒         | 1   | 小サジ |
| 5. 生姜          |     | 適宜  |
| 6. サラダ油        | 1/2 | 大サジ |
| 7. そば(ゆで)      | 100 | g   |
| 8. だし(かつお・昆布)  | 150 | ml  |
| 9. めんつゆ(ストレート) | 1/2 | 大サジ |
| 10. みりん        | 1   | 小サジ |
| 11. 一味唐辛子      |     | 適宜  |

お好みで使用してください



(黄色い範囲内です)