

# つくってみませんか？

## かつおの にんにく風味揚げ

《材 料》(4人分)

かつお	400g
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	適量
セロリ	1/2本
にんじん	1/6本

(1人分の栄養価 260Kcal)

## 鉄分を補うための食事

まぐろやかつおなど、魚の赤身の部分は鉄分が豊富です。



《作り方》

かつおは 1.5cm幅に切る。ボウルにAを混ぜ、かつおをよくからめて10分間ほどおく。

セロリは筋を取って斜め薄切りにする。にんじんは皮をむき、薄切りにする。セロリ、にんじんを水に10分間ほど浸してパリッとさせ、水けをきる。

①に小麦粉、かたくり粉を加えて混ぜ、全体に粉をまぶす。揚げ油を中温(170℃)に熱し、かつおを入れる。上下を返しながらかたくり粉を揚げ、取り出して油をきる。

器に盛り、②を添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)