

＊三宅島で獲られる、おいしいカツオを使ったレシピです。



カツオの酢豚風炒め



作り方

- 下準備：カツオは一口大に切り、Aと合わせて下味をつけておく。
野菜は一口大に切っておく（にんじんは切った後、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600W 約2分加熱しておく）。
Bを混ぜ合わせておく。
1. 深めのフライパンにサラダ油を入れて火をつける。
(油は1～2cm位の深さまで入れる。)
 2. キッチンペーパーでカツオの水気を取り、片栗粉をまぶす。
 3. 2をフライパンに入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
 4. カツオを皿に取り出し、残った油をキッチンペーパー等で拭き取る。
 5. 野菜をフライパンに入れ、中火で1分程炒める。
 6. 5にカツオとBを入れてよく混ぜ合わせる。

材料 (大人4人分)

・カツオ	400g			
・にんにくチューブ	小さじ1(4g)	} A		
・しょうがチューブ	小さじ1(4g)			
・濃口醤油	大さじ1(18g)			
・片栗粉	適量			
・サラダ油	適量			
・玉ねぎ	中1個(250g)	} B	・水	大さじ3(45g)
・にんじん	中1/2本(100g)		・トマトケチャップ	大さじ3(45g)
・ピーマン	2個(60g)		・砂糖	大さじ2(18g)
・生椎茸	2個(30g)		・酢	大さじ3(45g)
・たけのこ水煮	80g		・濃口醤油	大さじ1強(20g)

Point

野菜は、お好みで入れてください。

栄養価 (1人分当たり)	
エネルギー	275 kcal
たんぱく質	28.4 g
脂質	7.7 g
炭水化物	24.6 g
食塩相当量	1.8 g