

☆楽しくおうちごはん☆

《まぐろのレアカツ》



お刺身やお寿司など、生で食べることが多いマグロですが、火を通すと食感が変わり、いつもと違った美味しさで味わえます。

マグロはたんぱく質はもちろん、ビタミンB6を多く含みます。ビタミンB6は、たんぱく質からエネルギーを取り出したり、筋肉や血液につくり替えたりするときに必要な栄養素です。

◆材料◆（2人分）

まぐろ（サク）	200g
食塩	ふたつまみ
揚げ油	適量
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
大根（すりおろしたもの）	大さじ2
こねぎ	1本
青じそ	2枚
リーフレタス	2枚
ぼん酢しょうゆ	大さじ2

◆作り方

- ①まぐろ全体に食塩を振り、冷蔵庫に10分置く。
- ②深めのフライパン等に1cm程の油をひき、温めておく。
- ③①のまぐろから出た水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤180℃の油に片面約1分ずつ、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ⑥余熱が入らないうちに、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
- ⑦こねぎは小口切りにし、切ったレアカツにちらす。
- ⑧お好みで青じそ、大根おろし、リーフレタスを添え、ぼん酢しょうゆをかける。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
243kcal	1.1g	31g