



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# 親子でつくろう! キッズ向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
240 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.0g

1人分  
糖分  
2.3 mg

思わず手が伸びる一品♪

## かつおのナゲット

かつおはたんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は筋肉や免疫細胞の材料になるため、毎日欠かさず摂りたい栄養素です。また、お食事で不足しがちな鉄分も多く含むため、成長期のお子様におススメです。筋肉や骨の成長や免疫に関わるビタミンDも多く含む、油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、おススメの調理法になります。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

生かつお(冊).....1本(200g)	片栗粉.....大さじ4
醤油.....大さじ1	こめ油.....大さじ4
酒.....大さじ1/2	サニーレタス.....2枚
みりん.....大さじ1/2	ミニトマト.....1個
おろし生姜...小さじ1/2	トマトケチャップ.....適宜

- 1 かつおは1cm幅に切ります。
- 2 ポウルまたは袋にAを入れ混ぜ合わせ、  
1を加えて軽く揉み込み、30分ほど冷蔵庫で置きます。
- 3 2の水気を切り、片栗粉をまぶします。
- 4 フライパンにこめ油をひいて熱し、  
3を少しずつ入れて両面がカリっとするまで揚げ焼きします。
- 5 器にサニーレタスを敷き、油を切った4を盛り付け、  
ミニトマトを添えます。  
お好みでトマトケチャップを付けてお召し上がりください。

### ココがPOINT!

一度にかつおを入れると油の温度が下がるため、  
数個ずつ入れて揚げ焼きにしましょう。