

今月のおすすめレシピ

2024.4
第121回
担当:鈴木

第121回のテーマ「旬のカツオを使ったレシピ」

暖かく春を感じる日が続いていますね。

今回は春が旬のカツオを使ったレシピをご紹介します！

揚げない！カツオの竜田揚げ

材料(1人分)

カツオのたたきを使っても
時短でおすすめです◎

- カツオ…100g
- 練り辛子…小さじ1/4(チューブ2cm分)
- おろしにんにく…少々(チューブ1cm分)
- おろし生姜…少々(チューブ1cm分)
- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/3
- 片栗粉…大さじ3
- 油…小さじ2
- レモンやゆず…お好みで



作り方 調理時間:約45分

- ①カツオは1cmほどの厚さに切る。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、①を15分程度漬け込む。
途中で上下をひっくり返してなじませる。
- ③15分経ったらカツオを取り出し、水気を切る。
カツオの両面に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を入れ中火で熱し、カツオの
両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤皿に盛り付け、完成。お好みでレモンやゆず
をかけてもさっぱりしておいしいですよ！

栄養成分量(1人分)

エネルギー：199kcal
たんぱく質：21.1g
脂質：4.6g
炭水化物：15.2g
食塩相当量：1.0g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス



カツオの旬は年2回あり、4～5月に水揚げされるカツオを初カツオ、9～10月に水揚げされるカツオを戻りカツオと呼びます。カツオにはエネルギーの産生やアルコールの分解サポート、美肌効果など様々な働きがある**ナイアシン**が多く含まれており、魚類の中でトップクラスといわれています。赤黒い血合い部分には、血液のもとになる**鉄**、骨を丈夫にする**ビタミンD**が多く含まれており、栄養価が高い食材です。選ぶときは**身が鮮やかな赤色で切り身が虹色に光っていないもの**を選びましょう。