

☆かつおと新玉ねぎの中華風たたき

【鉄分たっぷりレシピ】

かつおには鉄分が豊富に含まれています。かつおは鉄分の中でも「ヘム鉄」を多く含んでおり、体内への吸収率が高いため貧血や鉄分不足を改善する働きがあると言われています。

<主な材料・2人分>

かつおの刺身用ブロック 180g

サラダ油 小さじ 1

玉ねぎ 1/2 個

ブロッコリースプラウト 20g

生姜 1 片

にんにく 1 片

あさつき 適量

小麦粉 適量

揚げ油 適量

A

ぼん酢醤油 大さじ 1.5

砂糖 小さじ 1

ごま油・ラー油 小さじ 1/2



<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、あさつきは小口切り、ブロッコリースプラウトは根本を切り落とす。
- ② 玉ねぎの 2/3 量は水にさらして、水気をきっておく。ブロッコリースプラウトと合わせて、盛り付けの皿に盛っておく。
- ③ 残りの 1/3 量は小麦粉をまぶして、揚げ油で色づいてカリッとするまで揚げる。
- ④ みじん切りにした生姜とにんにく、A を合わせてタレをつくる。
- ⑤ 中火に熱したフライパンにサラダ油をひいてかつおを焼く。フライ返しを使って皮目がはがれないように焼き、かつおのまわりが幅約 1～2mm が白くなったら火を止める。
- ⑥ ボウルに氷水を用意して、⑤を入れて冷やす。冷えたら表面の水気をペーパータオルでふきとり、7mm 幅に切って、②の上に盛り付ける。③とあさつきを上から散らす。
- ⑦ 食べる際に④のタレをかけてお召し上がりください。

エネルギー 223kcal 蛋白質 25.3g 塩分 1.8g