

鰹には吸収のよいヘム鉄、造血ビタミンと言われるビタミン B12 を含み、鉄欠乏性貧血の予防が期待できる食材です。

#### 初鰹の梅はさみかつ

##### <主な材料・2人分>

初鰹の刺身（さく）	200g
大葉	2枚
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
塩	適量

##### <梅おかか>

梅干し	1個
かつお節	1g



##### <作り方>

- ① <梅おかか>を作る。梅干しは種を取り包丁で細かくたたき、ペースト状になったらかつお節と混ぜ合わせる。
- ② 鰹の刺身は5mm幅の厚さに切る。半分に切った大葉をのせ①の梅おかかを広げてはさみ、しっかり押さえる。
- ③ 小麦粉を薄くつけ、卵、パン粉の順につけて、衣に170℃に予熱した揚げ油で揚げ、油を切り冷ます。
- ④ 器に盛り付ける。塩をお好みで付けていただく。

エネルギー 330 kcal 蛋白質 27.4 g 塩分 1.3 g