



こんげつ
♪ 今月のおすすめレシピ ♪



☆ かつおの香味あげ ☆ < 4人分 >

ざいりょう
材料

A	かつおの切り身	4切	B	しょうゆ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1		みりん	小さじ1
	酒	小さじ1		砂糖	小さじ1
	しょうが	少々		しょうが	ひとかけ
				ねぎ	1/4本
				白いりごま	少々

つく かた
< 作り方 >

- ① かつおの切り身に A で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ B の材料を鍋で熱する。(好みで片栗粉でとろみをつける)
- ④ 揚げたかつおにタレをかける。

5月に旬を迎える魚の一つである「かつお」を使ったレシピです。

かつおには高たんぱく低脂質で、特に血合いに含まれるビタミン B12 は魚ではトップです。

また、他の魚や揚げた豚肉などにもピッタリのソースです☆

