

(主菜) カツオと野菜のフリット 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	327kcal	たんぱく質	24.3g
食塩相当量	1.6g		

STORY

かつおには血と気を養い、貧血や不眠を改善する効果があり、つやつやのお肌作りに最適。ゴーヤは毒素を出すので、吹き出物などをきれいにします。

材料(2人分)

- かつお(赤身) (150g) 【309.2 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 114 kcal、油の吸収率 10%)】
- ゴーヤ：1/2本 【95.8 kcal】 れんこん1節 【167.6 kcal】
- 【A】 薄力粉 (大さじ6) ベーキングパウダー (小さじ1/2)
- 【B】 牛乳 (大さじ4) オリーブ油 (小さじ1) 塩 (小さじ1)
- 揚げ油 (適量)



作り方

1. かつおは2~3cmの角切りにする (①)。ゴーヤは3mm幅の輪切りにし、種とわたを取り除く (②)。れんこんは皮をむいて3mm幅の輪切りにする (③)。

①



②



③



2. 【A】を合わせてふるいをかけボウルに入れる。【B】を少しずつ加えて混ぜ合わせ衣を作る。



3. 1.を2.の衣にくぐらせ、170度の油で3~4分揚げる (④⑤)。

④



⑤



4. 器に盛りつけ、完成。



Point

かつおは完全に火が通らない状態で引き上げるのがおすすめですが、生が苦手な場合はしっかり上げてOK。ほかの野菜も揚げ過ぎないように。野菜は旬のものを使うとベター。