

かつおの香り揚げ

材料 4人分	
かつお	250 g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
レタス	2枚
レモン	1/2個
(A) しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	186
たんぱく質 (g)	16.0
Ca (mg)	15
塩分 (g)	0.7

- ① かつおは1 cm厚さに切り、(A) で下味をつける。
- ② レタスはせん切り、レモンは4等分に切る。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、油できつね色に揚げる。
- ④ 器に②と揚げたての③を盛る。