



たんぱく質たっぷり！秋の味覚！

かつおと秋野菜の揚げびたし

【材料】 2人前

かつおの刺し身 180g
*たたきまたは加熱用の切り身でも可

かぼちゃ 1/12個(80g)
まいたけ 70g
ししとう 6本
青ねぎ 7cm(5g)

しょうが 5g
A 酒 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ1
サラダ油(揚げ油) 適量

B 水 250ml
顆粒和風だし 小さじ1(5g)
濃口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ4
酒 大さじ4

このレシピのポイント

かつおの揚げびたしは、福島県の郷土料理で、旬の戻りがつおと秋野菜を楽しむレシピです。

かつおは高たんぱく・低カロリーなうえ、鉄分や必須脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含みます。また、疲労回復効果が期待できるビタミンB群や、骨づくりをサポートするビタミンDも摂取できます。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 1.2g カロリー 343kcal

※漬け込み時間を除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	20.0g	鉄	2.2g
脂質	19.7g	ビタミンD	9.8mg
炭水化物	17.1g	ビタミンB ₁₂	7.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①かつおは1.5cm幅にスライスする。Aにすりおろしたしょうがを加え、かつおを入れて10分間漬けておく。
- ②かぼちゃは1cmの薄切りにしてラップで包み、電子レンジで1分(600W)加熱する。
まいたけは食べやすい大きさに割き、ししとうには包丁で切り込みを入れる。
- ③鍋にBを入れて中火で煮立たせる。
- ④フライパンに揚げ油を入れて170°Cに熱し、②の野菜を順に素揚げして中まで火を通す。
①のかつおの汁気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶして、両面合わせて3分間揚げる。
- ⑤揚げた野菜とかつおは熱いうちに③に漬け、20分以上置く。
- ⑥かつおと野菜を皿に盛り、小口切りにしたねぎを散らして完成。冷めても美味しくいただけます。

れもん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科