

かつおの新たまねぎソースがけ

材料	1人分	4人分	切り方
かつお(切身)	1切れ	4切れ	すりおろす
しょうが	1g	小さじ1	
しょうゆ	少々	小さじ2	
片栗粉	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
にんにく	0.2g	0.8g	みじん切り 薄切り
新たまねぎ	20g	80g	
砂糖	3g	12g (大さじ1と1/3)	
酒	1g	4g (小さじ4/5)	
★ 酢	3g	12g (小さじ2と2/5)	
しょうゆ	3g	12g (小さじ2)	
水	3g	12g (小さじ2と2/5)	

【作り方】

- ①かつお切身にしょうが、しょうゆで下味をつける。
- ②フライパンに油を入れて170度位に熱し、①のかつおに片栗粉をつけて揚げる。
- ③鍋に水を沸かし、にんにく、新たまねぎを加え甘みが出るまで煮る。
- ④③に★の調味料を加えて煮てソースを作る。
- ⑤揚げたかつおに④のソースをかけて出来上がり。

【栄養メモ】

- 新たまねぎの甘味がおいしいソースです。
- 春に出てくる「初鰹」は脂が少なく、さっぱりした味なので、新たまねぎソースとの相性もとても良いです。

