主菜ー揚げ物 k-06

# かつおカレー南蛮

| 材　料 | 分量(g) |
|---|---|
| かつお | 60.00 |
| カレー粉 | 0.40 |
| でん粉 | 5.00 |
| 白絞油 | 5.00 |
| 青ピーマン | 5.00 |
| たまねぎ | 10.00 |
| にんじん | 5.00 |
| 穀物酢 | 7.50 |
| しょうゆ(淡口) | 4.00 |
| 三温(花見糖) | 3.00 |
| 食塩 | 0.10 |
| こしょう | 0.02 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| エネルギー(kcal) | 155 |
| たんぱく質(g) | 15.9 |
| 脂質(g) | 5.3 |
| カルシウム(mg) | 15 |
| 鉄(mg) | 1.2 |
| VA(μg) | 81 |
| VB(mg) | 0.08 |
| VB2(mg) | 0.1 |
| 塩分(g) | 0.8 |
| 食物繊維(g) | 0.5 |

## 作り方

① たまねぎはくし形に切る。ピーマンはせん切りにし，さっと茹でる。にんじんはせん切りにする。

② かつおにカレー粉･でん粉をつけ，180℃の油で揚げる。

③ 調味料を沸かし，たまねぎ，にんじんを入れて煮る。

④ かつお･ピーマンを入れてあえる。

MEMO