



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

かつおの香味フライ



香味素材の風味が食欲をそそる一品です。

調理時間
約1時間20分内1時間は
かつおを下味に
つける時間ですカロリー
278 kcal
(1人分)

材 料

(4人分)
 かつお(サク)…300g
 大葉…10枚
 揚げ油・小麦粉・
 溶き卵・パン粉…各適量

下味の調味料
 しょうが…2片
 にんにく…1片
 塩…小さじ2/3
 酒…大さじ3
 こしょう…少々

作り方

1

かつおは1.5cm幅に切って、真ん中に切り込みを入れて開く。



2

大葉はみじん切りにして、かつおの切れ込みに入れる。



3

2.のかつおを下味に漬けて1時間置いておく。(下味のしょうがとににくはすり下ろす)



4

3.を下味からあげて、小麦粉・溶き卵・パン粉の順でつけ、180℃の油で色よく揚げる。



栄養価

油の摂取が多い揚げ物は、揚げる素材をできるだけヘルシーなものに。かつおは不飽和脂肪酸が豊富に含まれる血液サラサラ素材です。「油は気になるけれど、揚げ物も楽しみたい!」という方にオススメの主菜です♪

ワンポイントアドバイス

- 時間がないときは、漬け時間を20~30分くらいにしてもOK!
- 油を控えたい方は、「フライ」のパン粉を「細目」のものにしてください。フライによく使われる「粗目」のパン粉に比べて、油分の吸収が少なく、カロリーを控えることができます。
- 大葉はそのまま揚げると風味がそこなわれるので、挟んだ方が香りがいいですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。