



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は、「くじらのたつた揚げ」です。

くじらは国際的に頭数が減っているため、調査捕鯨で捕獲されたものだけが市場に回っていて、今やくじら料理はあまり口にするのできないものとなりました。それにくじら肉は、牛肉や豚肉に比べて、高タンパク、低脂肪、低カロリーで、体にやさしいお肉です。下味をつけるのでこげやすいですが、油の温度調節ををきちんとしていけばおいしくできますのでおいしくできますので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

料理名

くじらのたつた揚げ

エネルギー 147kcal

たんぱく質 12.4g



素材	材 料 (4人分)	た れ
	くじら 200g	にんにく 小1かけ
	かたくりこ 大さじ2 1/2	土しょうが 5g
	にんじん 3~4cmの長さ	りんご 10g
	揚げ油 適量	だいこん 10g
		うすくちしょうゆ 大さじ1 1/3
		みりん 大さじ2
		ごま油 大さじ1強

作り方

- (1) 下味のたれを作る。
 - ア. にんにく・りんご・大根はすりおろす。土しょうがはすりおろし、しぼり汁を使う。
 - イ. ボールにアと、うすくちしょうゆ、みりん、ごま油を入れ混ぜる。
- (2) くじら肉1口大に切り、(1)の中につけ込み、しばらく冷蔵庫に入れておく。
- (3) (2)の肉の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、160℃~180℃の油で揚げる。

前へ

目次に戻る

次へ



Last updated: 2009/10/09