



＊三宅島で獲られる、おいしいカツオを使ったレシピです。

## カツオのマリアナソース



### 作り方

- 下準備：カツオは一口大に切り、Aと合わせて下味をつけておく。  
Bを混ぜ合わせておく。

1. 深めのフライパンにサラダ油を入れて火をつける。  
(油は1～2cm位の深さまで入れる。)
2. キッチンペーパーでカツオの水気を取り、片栗粉をまぶす。
3. 2をフライパンに入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
4. カツオを皿に取り出し、残った油をキッチンペーパー等で拭き取る。
5. Bをフライパンに入れ、火をつける。
6. フライパンにカツオを戻し、たれをよく絡める。

### 材料 (大人4人分)

・カツオ (サク)	400g	} A
・濃口醤油	小さじ1/2弱 (2g)	
・しょうが※チューブでも可	小さじ1 (4g)	
・酒	大さじ1 (15g)	
・片栗粉	適量	} B
・サラダ油	適量	
・トマトケチャップ	大さじ1 (15g)	
・中濃ソース	大さじ2 (36g)	
・砂糖	大さじ2 (18g)	
・水	大さじ2 (30g)	

### Point

揚げ焼きで作るので、油の使用量を抑えられます。

栄養価 (1人分当たり)	
エネルギー	236 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	7.5 g
炭水化物	15.4 g
食塩相当量	0.9 g