

魚を食べよう！フライパンで簡単

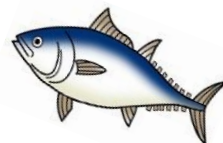
かつおの竜田焼き

材料（大人2人+子ども1人分）

かつお	8切	片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ1	サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1		
しょうがすりおろし	小さじ1/2		

<作り方>

- ①かつおの柵を1cmくらいの厚みに切る。
（切れているお刺身でもOK）
- ②しょうゆ・酒・しょうがを混ぜ合わせ、かつおを加え30分くらい漬ける。
- ③②のかつおの水分をキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中まで火が通るよう両面を焼く。



かつお以外にもまぐろや鮭も♪
しょうがはチューブでもOK！

