

6月旬の食材 かつお



夏の到来を告げる「初かつお」は漁獲高の大きい高知県の初かつおを基準に消費者にも浸透しています。かつおの体の約1/4はたんぱく質で、背骨に近い「血合い」は鉄分を豊富に含有しているため、貧血予防に効果的です。初かつおは脂身が少なく、さっぱりとした味で暑さが増す時期にも美味しく食べられる魚です。

かつおを使ったレシピ

かつお飯

【高知県郷土料理】

土佐の漁師町に昔から伝わる家庭の漁師料理です。魚の苦手な子どもでも食べやすい味です。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	304	亜鉛(mg)	1.3
たんぱく質(g)	11.4	ビタミンA(μgRE)	1
脂質(g)	0.8	ビタミンB1(mg)	0.1
ナトリウム(mg)	327	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	58	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	0.4
マグネシウム(mg)	31	食塩相当量(g)	0.8

材料（1人分）

- 学校給食用カルシウム米(1g)
- 精白米(75g)
- 水(90g)
- かつお角切り(冷凍)(25g)
- 生姜汁(0.5g)
- 薄口醤油(5g)
- 酒(2.5g)
- ねぎ(適量)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① 解凍したかつおを生姜汁、醤油、酒に1時間程つけておく。
- ② 炊飯の際に、①を汁ごと入れる。
(水の分量は調整する)
- ③ 炊き上がったからお好みでねぎをかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

