



# 今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は ... **かじき**



## かじきのカツレツ初夏仕立て

～ 材料(2人分) ～

かじき	140g (2切れ)
塩	0.6g (小さじ1/10)
こしょう	0.02g (少々)
パン粉	12g (大さじ4)
サラダ油	8g (小さじ2)
【トマトのソース】	
トマト	120g (大1/2個)
塩	0.4g (小さじ1/10弱)
こしょう	0.02g (少々)
レモン汁	10cc (小さじ2)
オリーブオイル	4g (小さじ1)
大葉	2g (2枚)
レタス(付け合せ)	40g (2～3枚)
粉チーズ	1g (小さじ1/2)

～ 作り方 ～

- 1) かじきは塩・こしょうで味を付け、パン粉をつけて油をしいたフライパンで揚げるように焼く。
- 2) トマトは皮をむいて1cm角に切りボールに入れ、塩・こしょうで味をつける。
- 3) 2)の中にレモン汁、オリーブオイル、5mm幅に切った大葉を入れ、混ぜ合わせる。
- 4) 大皿にレタスをしいて、カツをのせ上から3)のトマトのソースをかけ、最後に粉チーズをふる。

《家庭で作るヒント》

トマトのソースは時間をおくと、トマトから水分が出て水っぽくなり、味が薄くなるので直前に仕上げましょう。



～ 1人分の栄養価 ～

エネルギー	192	kcal
たんぱく質	14.3	g
食塩	0.7	g

### エネルギー制限の方へ

かじきは60gが1単位(約80kcal)です。油を控えたいときは、トマトのソースのオリーブオイルをなくしても、レモン汁の酸味で美味しく食べることができます。(オリーブオイルを除くと約20kcal減らすことができます。)

### 食塩制限の方へ

食塩を控えるポイントは香味野菜や酸味を利用することです。かじきの下味の食塩を除いても、大葉とレモンのさっぱりとしたソースで味わうことができます。

### かじきのお話

夏が旬の魚には、かつおやうなぎ、まかじきがあります。中でもまかじきは、脂質が少ない魚です。エネルギーや脂質を制限されている方にもおすすめです。

じめじめしたこの季節...フレッシュなトマトと大葉でリフレッシュしましょう!



