

根カツ 2種ダレを添えて

材料 (4人分)

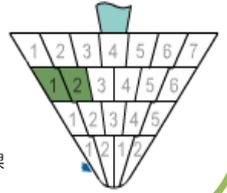


(一人分の栄養価) タレ①の場合

エネルギー	299kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	16.3g
炭水化物	31.6g
食塩相当量	2.8g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

- 大根・・・・・・・・・・1/2 本
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・・・1/2 カップ
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- 練りがらし・・・・・・・・適量

- 【衣】小麦粉・長いも (すりおろし)・パン粉・・・・・・・・各適量

- 【下味】しょう油・・・・・・・・小さじ1 (お好みで)
- おろしニンニク・・1 かけ (お好みで)

- 【タレ】① みそ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・みりん・酒・すりゴマ (白)・ハチミツ・・・・・・・・各大きじ1
- ② ポン酢・・・・・・・・適量

作り方

- ① 大根は皮ごと 1.5cm 幅の半月切りにし、厚手の鍋に入れる。塩・水を加え、蓋をして弱火で蒸し煮にする。柔らかくなったら、蓋を取り、混ぜながら水気をとばす。
- ② 大根をポリ袋に移し、下味の材料を加え、時々上下を返しながら、10 分程なじませる。キッチンペーパーで汁気をおさえ、小麦粉・長いも・パン粉の順に衣を付ける。
- ③ フライパンに揚げ油を 2cm くらいの深さまで入れて、中温 (約 170℃) に熱し、②の両面をこんがり揚げ焼きにする。
- ④ 器に盛り、好んで 2 種類のタレと練りがらしを添える。

蒸し煮にした大根に下味を付け、パン粉を付けて焼くことで、外はカリッと中はジュシーに仕上がります。

下味のしょう油・にんにくは少量で味と香りがしっかり付きますので、薄味がお好きな方、においが気になる方は少なめにしてください。

タレは好んで砂糖を入れなくてもOK。多めに作り豚カツ等につけても美味しいです。

ワンポイント



食材紹介

関東地区の冬ダイコン生産量ナンバー1は、ここ三浦半島。三浦市を中心に600万ケースが出荷されています。横須賀市でも長井地区などで生産され、高い品質を誇っています。白首の三浦大根も直売向けなどで生産が伸びてきました。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 久里浜支部