

# 給食レシピ紹介

## ～くじらの竜田揚げ～

### 【材料】 1人分

●くじら赤肉	40g	} (★)
●おろししょうが	1g	
●おろしにんにく	0.3g	
●濃口しょうゆ	3.5g	
●酒	1g	
●片栗粉	7g	
●揚げ油	適量	

※分量はお好みに合わせて調整してください



### 【栄養価】

エネルギー：104kcal

タンパク質：9.9g

脂質：4.2g

食塩相当量：0.6g

(参考：日本食品標準成分表 2020 年版〔八訂〕)

### 【作り方】

1. くじら赤肉をサイコロ状にカットする。
2. くじらに調味料(★)を加えて、20～30分つけ置きしておく。(下味)
3. 片栗粉をまぶして揚げる。

くじらの肉は高たんぱく、低脂質、  
低カロリーでヘルシーな食材です★

