

大人からの取り分けメニュー <カツオの韓国風唐揚げ>



～カツオはちょっと苦手な方にもおすすめ！揚げることで臭みは少なく、甘いタレで進みます～

◆材料 (大人2人分)

カツオ (刺身用)	150g
片栗粉	適量
☆コチュジャン	大1
☆ケチャップ	大1
☆しょうゆ	大1
☆砂糖	大1
☆すりおろしにんにく	少々
☆水	大1
細ねぎ・白ごま	適量

◆作り方

- ① カツオは1cmに切る。片栗粉をしっかりとまぶし、余分な粉は落とす。
- ② ☆をボールに入れて、合わせ調味料を作っておく。
- ③ 170℃に油を熱し、①のカツオを揚げる。
- ④ 油を切って、②のボールに入れて、全体に絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け、白ごまと細ねぎを振る。



取り分けしてみましょう！



初期(5～6カ月) おやすみ～zzz



- ★ 初期は白身魚を使用しましょう。

中期(7～8カ月) カツオの煮つけ



- 片栗粉をまぶしたカツオ10gを、だし汁で軟らかくなるまで煮る。細かくほぐし、しょうゆと砂糖を垂らし、すりごままで風味付けする。

- ★ 中期からごまが使えるようになります。
- ★ パサつく場合はおかゆと混ぜたり、だしを多めにしとろみをつけましょう。



後期(9～11カ月) カツオのソテー



- カツオ15gに片栗粉をまぶし、油少々でさっと焼く。ケチャップ・しょうゆ・砂糖・すりごまを少量入れ、水でのばしたソースを少しかける。

- ★ 後期からは、青魚も使えます。いわしやアジも試してみましょう。

完了期では揚げたカツオに後期のソースを絡めてごまを振ります。カツオは20～25g程度です。

