

# 春

## タイレッツ丼



### 材料（4人分）

精白米	2 合	}	鯛カ ツ
鯛	75g×4切れ		
（大きさ適当）			
塩、こしょう	各少々		
小麦粉	適量		
卵	適量		
パン粉	適量		
揚げ油	適量		
玉ねぎ	1/2 個		
卵	8 個		
青ねぎ	適量		
青じそ	20 枚		
だし汁	1と1/2 カップ		
A	濃口しょうゆ	大さじ 4	
	みりん	大さじ 2	
	砂糖	大さじ 2	

### 【作り方】

- ① 鯛は1人分の大きさに切って、塩・こしょうをし、青じそをまく。
- ② 小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げる。
- ③ 玉ねぎは、6～7mm幅の薄切りにする。青ねぎを小口切りにする。
- ④ だし汁とAを合わせて、煮汁を作る。卵は溶きほぐしておく。
- ⑤ ④の煮汁で玉ねぎを煮る。
- ⑥ 煮汁が煮立っているところに、卵を流し入れる。最後に青ねぎを加える。
- ⑦ 器にごはんを盛り、②をのせ、⑥をかける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	746kcal
たんぱく質	37.0g
脂質	26.9g
カルシウム	96mg
塩分	3.5g

小の越船である者考  
のこどもたちの声

カツ丼の鯛バージョンです。鯛には青じそを巻いているのでさっぱりとして、おいしいよ！



マダイ

### 使用している愛南産の農水産物

マダイは、愛南町で盛んに養殖され、その生産量は、全国市町村別で第2位を誇っています。結婚式などおめでたい席に欠かせない食材で、特に桜の咲く時期のマダイは、「桜鯛」とも呼ばれています。

