ゲンキレシピ

カツオのづけ丼

○調理時間：10分　○エネルギー：約380kcal
○塩分量：2.6g（1人分）

おいしく栄養価の高い旬の味を楽しむ

今が旬の戻りカツオは脂がのって濃厚な味なので、生で食べるのがおすすめ。カツオは高たんぱくで、ビタミン類、カルシウムが豊富な健康食材です。カツオには血中コレステロール値を低下させ、脳を活性化する働きを持つDHA、血液の流れをよくするEPAも多く含まれています。

材料（2人分）

- カツオ（刺身用）‥140g
- ごはん……茶碗2杯分
- 貝割れ大根……1/2パック
- しょうゆ…大さじ2
- 酒……大さじ1
- ゴマ油……小さじ1/2
- ショウガ…適宜
- 白ゴマ…… 適宜

作り方

1. ボウルにしょうゆ、酒、ゴマ油を入れてたれを作り、薄切りにしたカツオを5分ほどつけこむ。
2. 貝割れ大根は3cmに切りそろえて水につけてパリッとさせる。
3. ごはんを丼に盛り、上から水気を切った貝割れ大根をのせる。
4. ①のカツオを並べるようにのせて、好みでゴマを振ったり、ショウガのすりおろしをそえる。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

http://www.e-classa.net →「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～