



カツオのみそ漬け丼

栄養士コメント

玉葱に含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を促進する働きがあるため、ビタミンB1の豊富なカツオとの相性がいいです。

味噌やたっぷりの薬味でカツオの生臭さを抑え、食べていただきやすくしました。



作り方

カツオは食べやすい大きさに、玉葱は薄切り、青じそとみょうが半量は千切り、残りのみょうがと生姜はみじん切りにする。

調味料を合わせておく。

カツオ、玉葱を の調味料に漬けて30分以上冷蔵庫で置いておく。

ご飯に生姜、ごま、分量の半量の青じそ、みじん切りにしたみょうがを混ぜ、薬味ご飯にする。

丼に の薬味ご飯、漬けておいたカツオ、玉葱のをせ、上から残りの青じそ、みょうがを飾る。

成分値 (1人分)

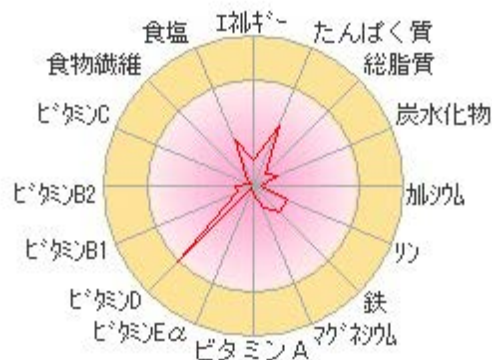
摂取値 単位

1. エネルギー	425 kcal
2. たんぱく質	25.1 g
3. 総脂質	6.9 g
4. 炭水化物	61.5 g
5. カルシウム	40 mg
6. リン	285 mg
7. 鉄	1.9 mg
8. マグネシウム	55 mg
9. ビタミンA	34 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	7.2 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かつお(秋獲)-----	80	g
2. 玉葱-----	10	g
3. ごはん-----	150	g
4. 青じそ-----	2	枚
5. みょうが-----	10	g
6. 生姜-----	5	g
7. 白ごま-----	1/4	小サジ
<調味料>		
8. タニタ 減塩味噌-----	1/4	大サジ
9. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
10. 炒りすりごま-----	1/2	小サジ
11. みりん風調味料-----	1/2	小サジ



(黄色い枠内です)