たにクリニック　メニュー集

マグロステーキ　ウマ辛だれ

栄養士コメント

マグロの赤身には良質なたんぱく質や鉄を含んでいます。今回は刺身用のマグロをレアステーキ風に焼きました。血行を促進するために唐辛子や生姜、ニンニクを合わせた特製ダレを作りました。

作り方

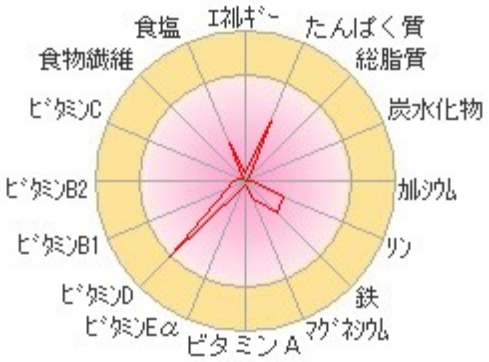
①：器に調味料を入れて混ぜ、タレを作る。唐辛子はお好みの辛さに合わせて調節してください。

②：フライパンにごま油を入れて熱し、マグロを柵の状態で全体に焼き目を付ける。色が変わる程度の焼き目（中身はレアの状態）が付いたら取りだし、そぎ切りにする。

③：お皿に切ったマグロをのせ、上から①のタレかけて、万能ネギ、刻みのりを盛り付ける。レタスを添えて完成。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	119	kcal
2. たんぱく質	25.0	g
3. 総脂質	1.8	g
4. 炭水化物	1.6	g
5. カルシウム	30	mg
6. リン	308	mg
7. 鉄	2.4	mg
8. マグネシウム	45	mg
9. ビタミンA	18	μg
10. ビタミンEα	0.5	mg
11. ビタミンD	6.0	μg
12. ビタミンB１	0.17	mg
13. ビタミンB２	0.11	mg
14. ビタミンC	4	mg
15. 食物繊維	0.4	g
16. 食塩	0.6	g

材料（1人分）	分量	単位
1. まぐろ(ｷﾊﾀﾞﾏｸﾞﾛ)	100	g
2. ごま油		少々
＜たれの材料＞		
3. 酢・穀物酢	1	小ｻｼﾞ
4. だししょうゆ	1	小ｻｼﾞ
5. 一味唐辛子		適宜
6. ジンジャー（練り）	1/4	小Ｓ
7. ガーリック(ﾍﾟｰｽﾄ)	1/4	小Ｓ
8. 炒りすりごま･白	1/2	小ｻｼﾞ
＜薬味＞		
9. 万能ねぎ		少々
10. 焼きのり･きざみ		適宜
＜添え野菜＞		
11. サニーレタス	1	枚



（ 範囲内です）