



薬味たっぷり初カツオの漬け丼

栄養士コメント

今が旬のカツオは、血中LDLコレステロールを減らす不飽和脂肪酸（DHA、EPA）を多く含んでいます。香味野菜をたくさん入れることで少ない塩分でもしっかりと味が決まります。マグロなど他の魚に変更しても美味しいと思います。



作り方

：耐熱容器に酒・みりんを入れて、ラップをせず、電子レンジで600W 1分ほど加熱して煮切る。粗熱がとれたら、ボールに入れ、さらに醤油、すりおろし生姜、すりおろしニンニクを加え、混ぜ合わせて漬けダレを作っておく。

： の漬けダレに食べやすい大きさに切ったカツオを漬け込み、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。（しっかり味をつけたい方は4～5時間漬け込んでもOK）

：大葉は千切り、みょうが・ネギは小口切り、三つ葉はサッと湯がいて、水切りして食べやすい長さに切っておく。薬味を混ぜ合わせておく。

：器にご飯を盛ってごまを振りかけ、その上にの漬けカツオをタレごとのせ、カツオの上にの薬味を盛り付けて、上に刻みのりをのせて完成。

成分値（1人分）

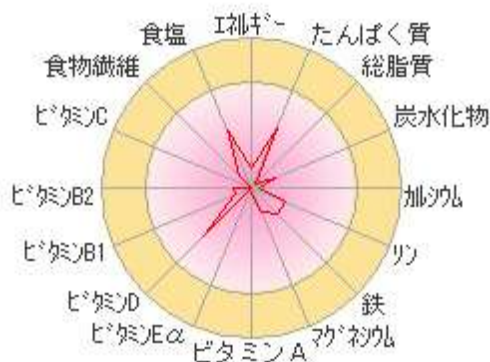
摂取値 単位

1. エネルギー	361 kcal
2. たんぱく質	25.1 g
3. 総脂質	1.7 g
4. 炭水化物	60.8 g
5. カルシウム	36 mg
6. リン	294 mg
7. 鉄	1.9 mg
8. マグネシウム	57 mg
9. ビタミンA	13 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	3.2 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	0 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.9 g

材料（1人分）

分量 単位

1. ごはん	150	g
2. かつお	80	g
食べやすい薄さにそぎ切りする		
3. だししょうゆ	1/2	大サジ
4. みりん	1/2	大サジ
5. 料理酒	1	小サジ
6. にんにく・おろし		適宜
7. 生姜		適宜
8. 青じそ	1	枚
9. 万能ねぎ		適宜
10. 三つ葉		適宜
11. みょうが	1/2	個
12. 白ごま	1/2	小サジ
13. 焼きのり・きざみ		適宜



(黄色い部分が範囲内です)