

かつおのだし茶漬け

火を使わず簡単調理！暑い日でもさらっと食べられる1品です。

【材料 2人分】

・かつおのたたき…10切れ
(150g程度)

・きゅうり…1本(100g)

・うま味調味料…5ふり

・長ねぎ…5cm程度

・ご飯…300g

- A
- ・みそ…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・すり白ごま…大さじ1
 - ・水…大さじ1/2

・湯(だし汁用)…300ml

・和風だしの素(だし汁用)…小さじ1・1/2



【栄養価(1人分)】
エネルギー 419kcal/食塩相当量 2.1g

【作り方】

- ① 耐熱容器にAの調味料を混ぜ合わせ、ラップをせず電子レンジ(500W)で30秒加熱する。粗熱をとって20分程度冷蔵庫で冷やす。
- ② きゅうりは薄切りにし、うま味調味料をふってもむ。長ねぎは白髪ねぎにする。余ったねぎの芯の部分はみじん切りにし、①に加えつくだれにする。
- ③ つくだれに、かつおのたたきと水気を切ったきゅうりを絡める。
- ④ 器にご飯を盛り、③のかつおときゅうりを並べ、白髪ねぎをのせる。
- ⑤ 耐熱容器に和風だしの素を入れ、湯を注ぎ、だし汁を作る。

【食生活改善推進員から一言】

最初は漬け丼、途中からだし茶漬けとして、1杯で2通りの味わいを楽しめます。

－ かつお －

かつおには、疲労回復や貧血予防の働きがあるビタミンB群、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。

水溶性のビタミンB群を無駄なく摂るなら、刺身やたたきが最適です。一方、脂溶性のビタミンDはステーキや竜田揚げなど、油を使う調理で吸収率が高まります。