

おすすめレシピ かつおのたたき 1人分のカロリー-173kcal 鉄分 2.5mg、塩分 1.4g

【材料 (2人分)】

・ かつお	200g	・ しょう油	大さじ1
・ サラダ油	小さじ1	・ 酢	大さじ1
・ かいわれ大根	1パック	・ レモン汁	小さじ1
・ 新たまねぎ	1/4個	・ ミニトマト	4個



今が旬の初カツオは脂がのった秋ガツオに比べて低カロリーです。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、かつおを皮の方から焼きます。焼き色が付いたらひっくり返して身の面をさっと焼いて、氷水に入れ、水から出して水気をふき取ります。
- ② 新玉ねぎは薄切りに、かいわれ大根は食べやすい長さに切ります。
- ③ しょう油、酢、レモン汁を混ぜてたれを作ります。
- ④ ①のかつおを1cm厚さに切り分け、②を敷いた器に盛ります。③で作ったたれをかけ、ミニトマトを添えます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

かつおは良質のたんぱく質を多く含み、鉄分が豊富です。魚や肉に含まれる「ヘム鉄」は吸収率が良いので貧血の予防に役立ちます。

管理栄養士 佐藤 郁子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。