



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 初かつおとワカメの 韓国風サラダ



### 【材料】(2人分)

かつお刺身用 (タタキでも)	160g
サニーレタス	80g
きゅうり	1/2 本
わかめ (もどして)	50g
長ネギ	1/2 本
A: しょうゆ、ごま油	各小さじ 2
酢	小さじ 1
鶏ガラスープの素、みりん	各小さじ 1/2
白いりごま	大さじ 1
あらびき黒胡椒、一味唐辛子	適量
おろしにんにく (なくても)	少々

### 〔1人分〕

【エネルギー 159kcal、塩分 1.5g、  
ビタミン B12 6.7μg、鉄分 2.7mg  
野菜総量 115g】



### 【作り方】

- ① かつおは 2cm 角に切り、混ぜ合わせた A に漬けておく。
- ② サニーレタスは一口大にちぎる。わかめは食べやすく切る。きゅうり、長ネギは縦半分に切り、斜めに薄切りする。
- ③ ①のボウルに②をすべて入れて和え、器に盛る。



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

初かつおの美味しい季節になりました。かつおはタタキが有名ですが、ちょっと味付けを変えて韓国風にすることで、野菜もいっしょに食べられるご飯に合うメニューになります。

初かつおはさっぱりした味わいですが、たんぱく質が多く、鉄分、ビタミン B 群が多いのが特徴です。またタウリンも多く含まれています。貧血予防や疲労回復だけでなく、心臓や肝臓の機能を高めてくれる働きがあります。5月は新しい生活の疲労が溜まる時期です。かつおを野菜と一緒に食べ、疲労を解消させ体力をつけましょう。

また、かつおに含まれる脂には DHA や EPA などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにするので動脈硬化、高血圧の方にもおすすめです。頭の回転を良くしたい方にもおすすめです！

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>