



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

2種ネギとごまカツオ



【1人分】

エネルギー	157 Kcal	たんぱく質	22.1g
脂質	5.4g	炭水化物	5.9g
食塩相当量	1.3g		

【材料】(1人分)

・かつおのたたき	80g
A 生姜 (おろし)	小さじ 1/2 程度
A めんつゆ	大さじ 1/2
・たまねぎ	30g
・万能ねぎ	30g
B めんつゆ	大さじ 1/2
B ごま油	小さじ 1
B いらごま	小さじ 1/2
B 水	小さじ 1

【作り方】

- ① たまねぎはスライスして水にさらした後、水気を切り、皿に広げる。
- ② 万能ねぎは水洗い後、3cm程に切りそろえておく。
- ③ 生姜はすりおろしておく。(市販のおろし生姜使用可)
- ④ Aのめんつゆと③の生姜を混ぜておく。
- ⑤ ②とB全てを混ぜ合わせ、①の上のせる。
- ⑥ ⑤の上にかつおのたたきを盛りつけ、④のたれをかけて完成。



人材バンク
管理栄養士
松村えり子

かつおは春と秋の年2回「旬」があり、春は今が旬となります。

かつおには豊富なタンパク質が含まれ、筋肉・臓器・皮膚・毛髪など、私たちの体を構成する成分として重要な栄養素です。また、鉄分やビタミンB12も多く含まれ貧血や疲労回復効果も期待できます。その他にもカリウムが豊富で含有量は魚の中でトップクラスです。カリウムはナトリウム(塩分)を排出する働きがあるため、高血圧予防にも役立ちます。

今回のレシピはごまやごま油の香りを使うことで塩分を抑えても満足感を得られ、ねぎやたまねぎの風味もしっかり味わえるものになっています。是非お試しください。

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届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【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

詳しくはこちらから↓

