



ワンポイントアドバイス

- ・薬味は季節の野菜なんでもあいます。
- ・さしみが飽きたらいかがでしょうか。

かつお変わりたたき

材料(4人分)

	目安量	使用量
かつお(さしみ用)	1節	300g
調味料A		
しょうゆ	大さじ1	18g
みりん	大さじ1	18g
酒	大さじ1	15g
紫玉ねぎ	1/2個	70g
大葉	4枚	4g
みょうが	1個	20g

作り方

- ① バットに調味料Aを合わせ、かつおを1時間位漬け込む。(途中、表と裏を返す)
- ② 紫玉ねぎは薄きりにし、しばらく水にさらす。
- ③ 大葉は軸をとり細切りにし水にさらす。
- ④ みょうがは縦半分に切り、細切りにし、さっと水にさらす。
- ⑤ ②、③、④の水気を切って混ぜ合わせ、器に盛る。
- ⑥ ①を7から8mmに切り、⑤の上に盛り、かつおの漬け汁をかける。

エネルギー	121kcal	塩分	0.6g
たんぱく質	20g	食物繊維	0.2g
脂質	1.5g	鉄分	1.6mg
カルシウム	15mg		