

簡単!

クックアガ〜ラ

8月


〜かつおたたきキムチ♪〜

伊藤

かつおのたたきでアレンジレシピ!!

かつおにはDHA・EPAはもちろんですが、血合いに含まれるビタミンB12という栄養素は魚の中でもトップクラス!このビタミンB12は、赤血球の働きを促進するため、貧血防止にも効果大(^^)!



| 写真 | | 【材料】 2人分 | | |
|---|-------|------------------------|--------------------------|-------|
|  | | かつおのたたき | 150~180g (1人分7・8切れ程度) | |
| | | 白菜キムチ | 80g | |
| | | 大葉 | 5~6枚 | |
| | | ごま油 | 小1 | |
| | | 白ごま | 適量 | |
| 【栄養成分】 1人分 | | 大葉たっぷり!が オススメです(^^) | | |
|  153 kcal | タンパク質 | | | 27.1g |
| | 脂質 | | | 2.8g |
| | 炭水化物 | | | 3.4g |
| | 食塩相当量 | 1.0g | | |
| 【作り方】 | | | | |
| ①大葉は水洗いし、水気を取り、細切りにしておく。 | | | | |
| ②かつおのたたきを食べやすいサイズ(一口大)に切る。 (ブロックで購入すると好きなサイズにカットすることができるのでオススメです) | | | | |
| ③ボウルに②、白菜キムチ、ごま油を入れ全体をよく混ぜる。 | | | | |
| ④お皿に③を盛り付け、トッピングに白ごま、たっぷりの大葉をのせれば完成! | | | | |
| かつおのたたきが余った時やいつもとは違う食べ方をしたいときにぜひ(^^)♪ | | | | |