



[マグロとオクラのとろろ和え]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/08]



材料：2人分

マグロ 120g
オクラ 8本(70g)
長いも 2cm(40g)
乾燥わかめ 2g
ポン酢 大さじ1/2杯

栄養価：1人あたり

エネルギー 105kcal
たんぱく質 15.7g
脂質 0.9g
炭水化物 8.9g
塩分相当量 0.7g

ねぎや大葉、のりなど
薬味を加えても美味しく
いただけます。

作り方：

1. 乾燥わかめは水に浸して戻す。食べやすい大きさに切る。
2. オクラは板ずりをしてから湯がき、切る。長芋は皮をむき、すりおろす。
3. マグロは食べやすい大きさに切る。
4. ①、②、③とポン酢を合わせ、お皿に盛りつけて完成。



マグロは旬は冬とされていますが、輸入や養殖も盛んで1年中出回る魚です。タンパク質が豊富で、生鮮食品中最高とされています。キハダ、メバチ、ビンナガ、クロマグロ、ミナミマグロなど様々な種類がありますが、今回はキハダマグロを使用しました。

夏の暑い日でも調理時間が短く、すぐに作ることが出来るレシピになっています。食欲のないときは丼にして食べても良いでしょう。野菜や海藻、きのこ類なども上手に組み合わせて、夏を乗り切りましょう。