



栄養価
一人あたり

エネルギー
153kcal

材料 2人分

鰹のたたき	120g	
新玉ねぎ	1個(200g)	
味噌	大さじ1	} A
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
にんにく	}	} お好み
生姜		
三つ葉		

たんぱく質	17.6g
脂質	0.9g
炭水化物	15.2g
塩分	1.2g

作り方

- 1、鰹はそぎ切りし、新玉ねぎは薄くスライスする。
- 2、耐熱ボウルにAを入れ、レンジ600Wで40秒加熱する。
- 3、にんにくがあればスライス、生姜はすりおろし、三つ葉は軽く湯がいて5cm程に切り、加熱したAのボウルに入れる。
- 4、ボウルに鰹と新玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- 5、皿に盛り付けて完成。

鰹の旬は1年に2度あるとされており、1度目が4～5月の初鰹、2度目が8～9月の戻り鰹と呼ばれます。

含まれる栄養素はたんぱく質やビタミンB群、鉄、タウリンなど様々な成分が含まれています。脂質が少ないため、カロリーを抑えたい場面にもオススメ出来る魚です。

鰹は生臭いイメージのある魚ですが、新鮮な物は刺身でも美味しく食べられます。鰹のたたき以外にも、旬の時期には生の鰹を使って料理してみてはいかがでしょうか。

鰹と新玉ねぎの味噌だれ和え