

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

生かつお 3種の簡単たれ



材料

生かつお 1サク
くになだれ>
にら 1/3束
ポン酢 50cc
ラー油 適宜
ごま油 大さじ1
くマヨ七味>
マヨネーズ 大さじ1
ポン酢 大さじ1
七味 適宜
くねぎ塩だれ>
白ネギ 1/2本
ごま油 大さじ2
レモン汁 小さじ1

作り方

1. 刺身用のかつおを食べやすい大きさに切る。
2. くニラだれ>にらは小口切りにし、残りの材料と混ぜる。
くマヨ七味> 皿にマヨネーズを入れ、上からポン酢、七味をかける(混ぜない)
- くねぎ塩だれ> 白ネギはみじん切りにし、残りの材料と和える。
3. かつおを皿に盛り付け、各たれを別々の小皿にいれて添えたら完成。

【ポイント】

かつおはフライパンでたたきにすると、香ばしさがついてかつお独特の臭いが抑えられ、かつおの苦手な方にもおすすめです。
かつおは低脂肪・高たんぱく質、さらにはナイアシンやビタミンB6、B12、鉄といった栄養素を多く含むので、運動をする人や貧血がちな女性にはおすすめの食材です。

※生かつおには稀にアニサキスなどの寄生虫がいる場合がありますので、必ず取り除いてお召し上がりください。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

