

かつおのねぎまみれ



材料(2人分)

かつおのたたき……1さく
(200g)
長ねぎ……………1本
しそ……………4枚
ごま……………小さじ1
粉末鶏ガラスープ…小さじ1
ごま油……………小さじ1



10分

1人分の栄養価

エネルギー：149kcal
たんぱく質：26.8g
食塩相当量：0.8g
鉄：2.2mg

作り方

- ① かつおは食べやすい幅にスライスする。
- ② 長ねぎ、しそをみじん切りにする。
- ③ 器に刻んだねぎとしそを入れ、ごま、粉末鶏がらスープ、ごま油を加えて和える。
- ④ スライスしたかつおに③のねぎだれを盛りつける。

ポイント

- ・かつおはたたきではなく、お刺身のものでもOKです！
- ・みょうがやしょうが、にんにくなどを加えてもGood ♪
- ・簡単にみじん切りができる調理器具を使うと楽ちんです！

