

# カツオのたたき 新玉ねぎ添え

カツオには、皮膚や粘膜、血管や骨を健康な状態にする栄養が豊富です。また、良質な脂質であるDHAやEPAも摂取できます。



塩分は  
1人分  
**1.5g**

材料（3人分）  
カツオのたたき…200g  
新玉ねぎ…1個  
水菜、貝割れ、小葱等

～たれ～  
砂糖…小さじ1  
しょう油…大さじ2  
酢…大さじ2  
ごま油…大さじ1  
※ お好みで刻みにんにく…1片

E：150Kcal(写真1人分)、T：15分間



- ① 新玉ねぎは薄くスライスし他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② たれは調味料をよく混ぜ合わせておく（お好みで刻みにんにく）
- ③ 皿にカツオのたたき、新玉ねぎ等の野菜を盛り付ける
- ④ お好みでたれをかけて頂く



玉ねぎ・にんにく・ねぎ

玉ねぎ、にんにく、長ネギには、免疫力を高める栄養素のアリシンがたっぷり入ってます。アリシンとタンパク質と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が高まりカツオパワーがアップするよ!!

いのうえ・かずよ  
管理栄養士  
日本糖尿病療養指導士  
『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

