

【カツオの2種のつけ丼】

☆カツオは体内への吸収性に優れているへム鉄が豊富で、鉄欠乏性貧血予防や疲労回復などの効果が期待できます。

材料 (4人分)

カツオの刺身	320 g	
A	ごま油	大さじ1
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ3
	コチュジャン	大さじ1
	すりおろしニンニク	1片
ショウガ	1片	
ミョウガ	4本	
大葉	6枚	
白ご飯	600 g	
刻み海苔	適量	
大根のツマ	適量	
甘酢生姜	適量	
練りわさび	適量	
卵黄	4個	
いりごま	少々	



作り方

- ① カツオの半分は刺身のまま残し、残りは叩いてなめろうにする。ミョウガ2本と、ショウガ、大葉2枚をみじん切りにし、叩いたカツオと混ぜる。
- ② Aの調味料を合わせ、半分を①のなめろうに混ぜる。残りのタレにカツオの刺身を漬け込み、冷蔵庫で10分ほどおいて味をなじませる。
- ③ 飾り用にミョウガ2本を輪切りにする。残り的大葉は洗って水気を拭き取る。
- ④ 丼に炊いたご飯をよそい、刻みのりを敷く。大根のツマを盛付け、③の大葉を敷いた上に②のカツオのなめろうをのせる。③のミョウガを盛付け、②の漬けカツオを並べた上にいりごまを散らす。お好みで甘酢生姜や練りわさびをのせ、卵黄を落として頂く。

エネルギー552 kcal、タンパク質 28.8 g、塩分 2.5 g (1人分)