

## ☆サーモンと新玉ねぎのユッケ

### 【新玉ねぎの特徴】

新玉ねぎの辛みの成分の硫化アリルはビタミン B1 の吸収を助ける働きや、血液をサラサラにする働きがあります。加熱に弱く水にも溶けやすいので、生のまま食べることがおすすめです。

### <主な材料・2人分>

刺身用サーモンブロック 100g  
菜花 100g  
新玉ねぎ 1/4 個  
卵黄 2 個分  
ごま油 小さじ 2  
白ごま 適量  
調味料 A  
醤油 小さじ 1/4  
コチュジャン・砂糖 各小さじ 1  
テンメンジャン 小さじ 2



### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてからざるにあげて水気をきっておく。
- ② 沸騰した湯で菜花を茹でて、冷水にさらす。よく絞って水気を切り、5等分に切る。
- ③ サーモンブロックを 6cm 程の棒状になるように切る。
- ④ ボウルに調味料 A を入れて、砂糖が残らないようによく混ぜる。サーモンと菜花を入れて和え、ごま油も加えて香りをつける。
- ⑤ 皿に玉ねぎを広げ、④を盛りつける。くぼみをつけて卵黄をのせ、白ごまを散らして完成。

エネルギー 232kcal 蛋白質 17.6g 塩分 1.2g