

かつおの韓国風和え物

かつおには吸収のよいヘム鉄、造血ビタミンと言われるビタミン B12 を含み、鉄欠乏性貧血の予防が期待できる食材です。

材料（4人分）

かつお柵	200 g
新玉ねぎ	1/2 個
豆苗	1/2 袋
みょうが	2 本
わかめ（乾）	5 g
にんにく	2 片
白いりごま	適量
サラダ油	適量
《タレ》	
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1/2
コチュジャン	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
生姜のすりおろし	小さじ 1
砂糖	ひとつまみ



作り方

- ①玉ねぎは薄切りし、水にさらす。豆苗は食べやすい大きさに切る。みょうがは縦に半分に切り、薄くスライスする。わかめは水で戻し、水切りする。にんにくは薄くスライスする。
- ②フライパンにサラダ油を適量入れ、にんにくをなるべく重ならないよう加え、弱火できつね色に揚げ焼きし、取り出す。同じフライパンにカツオを入れ、表面だけを焼き、氷水で冷やす。水気をふき取り、5mm厚に切る。
- ③ボウルにタレの材料を入れて混ぜ合わせる。かつお、新玉ねぎ、豆苗、わかめを加えてさっと混ぜ器に盛る。
- ②のにんにくチップ、みょうが、白いりごまをトッピングする。

1人分栄養価

エネルギー	134kcal
蛋白質	14 g
脂質	7.6 g
炭水化物	5.4 g
塩分	1 g