



かつおの薬味たたき丼

ささっと作れる見栄えの良いさっぱり丼。



カロリー
410kcal
(1人分)

クッキングレシ
約8分

材 料 (4人分)

| | |
|---------------|----------|
| かつお(刺身用) 280g | うずら卵 4個 |
| 大葉 6枚 | 刻み海苔 適量 |
| しょうが 5g | 貝割れ大根 少々 |
| みょうが 15g | ごはん 丼4杯 |
| しょうゆ 大さじ2と1/2 | |
| みりん 小さじ1 | |

作り方

1

かつおは包丁で荒く叩く。



2

大葉、みょうが、しょうがはみじん切りにする。



3

1のかつおと2の具材、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ4等分に分ける。



4

ごはんの上に刻み海苔をちらし、その上に3の具材を盛り、殻を半分切ったうずら卵を乗せて貝割れ大根をあしらう。



栄養価

- 大葉やみょうがなど薬味には殺菌作用があります。生魚と薬味の組み合わせは、古くから衛生面を考慮して利用されてきました。
- かつおには、良質なたんぱく質、カルシウムや鉄分などのミネラル類など健康効果の高い栄養が豊富に含まれています。副菜に、緑黄色野菜と淡色野菜、根菜類などをたっぷり入れた汁ものを1品組み合わせるだけで、とってもバランスが良い献立になりますよ!

ワンポイントアドバイス

- かつおは叩きすぎると苦みが出るので、粗潰しくらいにすると良いでしょう。
- 薬味の量は好みで調整してください。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。