

貧血が気になる方へ

かつおの刺身にらトマトだれ

管理栄養士のレシピ No.124



1人分 エネルギー201kcal 鉄分2.2mg 塩分2.1g

かつおに含まれる鉄分は吸収率の高いヘム鉄であり、にらやトマトに豊富なビタミンCを加えることで、その吸収をさらに促進できます。にらの風味がアクセントになり、ごはんが進む味わいのたれに仕上げました。さらに、トマトとしょうがを加えることで、暑い日にもさっぱり食べられる一品です。

材料（2人分）

| | |
|---------|-----------|
| かつお（刺身） | 180g（10切） |
| トマト | 1/2個 |
| にら | 20g |

| | |
|---------------|----------|
| A 醤油 | 大さじ1・1/2 |
| A 酢 | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ1/2 |
| A 砂糖 | 小さじ1 |
| A にんにく（すりおろし） | 少々 |

| | |
|---------|------|
| ごま油 | 大さじ1 |
| いりごま（白） | 少々 |
| しょうが | 少々 |

塩分が気になる方は減塩醤油を使うことで塩分が1.2gになります。刺身の大きさに合わせてたれの量を調節して食べてみてください。



作り方（調理時間15分）冷やす時間を含まない

- ① にらは細かく刻む。トマトは種を取り角切りにする。
- ② 刻んだにらを入れた容器にAを入れ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②にごま油を加え粗熱が取れたらトマトを半分入れ冷蔵庫で15～30分冷やす。
- ④ 皿に盛りつけたかつおの刺身に③をかけ、残りのトマト、いりごま、すりおろししょうがをかけて完成。