

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)	180 g (10切)
トマト	1/2個
にら	20 g
▲ 醤油	大さじ 1・1/2
▲ 酢	大さじ 1
▲ みりん	大さじ 1/2
▲ 砂糖	小さじ 1
▲ 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▲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 ▶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。