

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2.2g 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。