

2024年5月号

【料理名】かつおのごまオイルづけ



【献立】

厚揚げと小松菜の煮もの
たけのこの吸いもの

【調理時間】10分

【カロリー】202 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】(2人分)

かつお(刺身用)……1節(200g)

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A ごま油……大さじ1

A おろししょうが……大さじ $\frac{1}{2}$

新玉ねぎ……1個

小ねぎ(小口切り)、すだち……各適量

【作り方】

1. かつおは1cm幅に切ってボウルに入れ、Aをもみこんで5分ほどおく。
2. 玉ねぎは薄切りにして冷水に5分ほどさらし、軽くもみ洗いして水気をきる。
3. 器に②を敷いて①をのせ、小ねぎを散らす。好みですだちを添え、搾っていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。