

2025年5月号

【料理名】かつおのたたきのユッケ



【献立】

さやいんげんのんにく炒め
卵白とわかめのかき玉スープ

【調理時間】 10分

【カロリー】 179 kcal

【塩分】 1.4g

【主材料】（2人分）

かつおのたたき……100g

きゅうり……1本

卵黄……2個分

A しょうゆ……小さじ3

A 砂糖……小さじ2

A ごま油……小さじ1

いり白ごま……小さじ1

【作り方】

1. きゅうりは3～4mm幅に細く切り、冷水にさらして水気をきる。
2. かつおは薄切りにし、繊維に沿って5～6mm幅に細く切り、Aであえる。
3. 器に①と②を盛り合わせ、ごまをふって卵黄をのせる。あえながらいただく。

●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。