

2025年6月号

【料理名】かつおの塩たたき



【献立】

切り干し大根とにんじんの煮もの
冬瓜のみそ汁

【調理時間】10分

【カロリー】143 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】（2人分）

かつおのたたき……1節（200g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A おろしにんにく……小さじ1

青じその葉……5枚

しょうが……1かけ

小ねぎ……20g

みょうが……1個

【作り方】

1. 青じその葉は縦半分に切ってせん切り、しょうがはせん切り、小ねぎとみょうがは小口切りにする。ボウルに合わせ、ごま油小さじ1を回しかけて混ぜる。
2. かつおは7～8mm厚さに切って切り口を上にし、Aを全体にまぶして手でなじませる。
3. 器に②を並べ、①をのせる。

●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。