



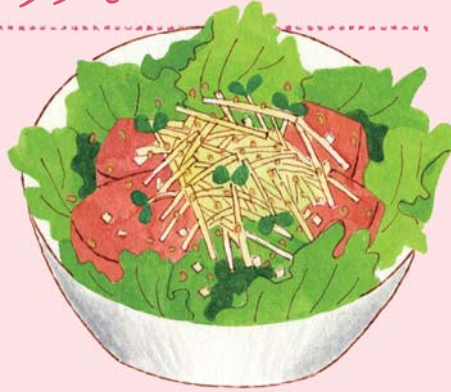
ゲンキ レシピ

マグロとレタスのサラダ

○調理時間：15分 ○エネルギー：約180kcal
○塩分量：約2.0g (1人分)

逃がしたくない栄養をサラダで

脳の健康によいとされるDHAが豊富なマグロに、ビタミンEが豊富なゴマを組み合わせました。DHAは加熱によって減少するので、刺身やサラダなど生で摂るのがおすすめです。マグロ以外の青魚や真鯛にも豊富に含まれています。



材料(2人分)

- マグロ(赤身) ……150g ●レタス ……4枚 ●みりん ……大さじ1 ●白ゴマ ……大さじ1
- ネギ ……1/2本 ●わかめ ……20g ●ゴマ油 ……大さじ1/2
- 貝割れ大根 ……1/2パック ●しょうゆ ……大さじ1 ●塩 ……1つまみ

作り方

- ① ネギは外側の白い部分は細く切って白髪ネギにし、中の部分はみじん切りにする。
- ② ネギのみじん切りと、塩以外の調味料をボウルに入れてよく混ぜ、白ゴマをひねって加える。
- ③ マグロは6~7mm厚さに切って、②のタレに5分ほどつけておく。
- ④ レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、塩を振ってなじませておく。
- ⑤ ④のレタスに③をタレごと加え、白髪ネギ、3cmに切った貝割れ大根とわかめも加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。

白ゴマの代わりに
アーモンドやピーナッツを
使っても //



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.genkitokirei.com/> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

~ MEMO ~