



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

たんぱく質が摂れる! ごちそうサラダレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
226 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
n-3系脂肪酸
0.28g

旬の初がつおを爽やかなエスニック味で!

かつおのエスニックたたきサラダ

かつおには脳や血液の健康に役立つn-3系脂肪酸(DHA・EPA)が豊富です。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

| | | | | |
|------------------|------|---|--------------|------|
| かつおたたき…………… | 250g | A | オリーブ油…………… | 大さじ1 |
| 新玉ねぎ…………… | 1/4個 | | ナンプラー…………… | 小さじ2 |
| キウイフルーツ…………… | 1個 | | レモン果汁…………… | 小さじ1 |
| クレソン(またはペビーリーフ)… | 30g | | 砂糖…………… | 小さじ1 |
| | | | おろしにんにく…………… | 少々 |

- 1 かつおは1cm角に切ります。
新玉ねぎは薄切りにして水にさらします。
- 2 キウイフルーツは皮をむき、5mm幅の半月切りにします。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- 4 3の中に全ての材料を入れて、混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

キウイの酸味がかつおの個性を引き立てます。
冷たく冷やしたお皿に盛り付けると、より美味しくいただけます。