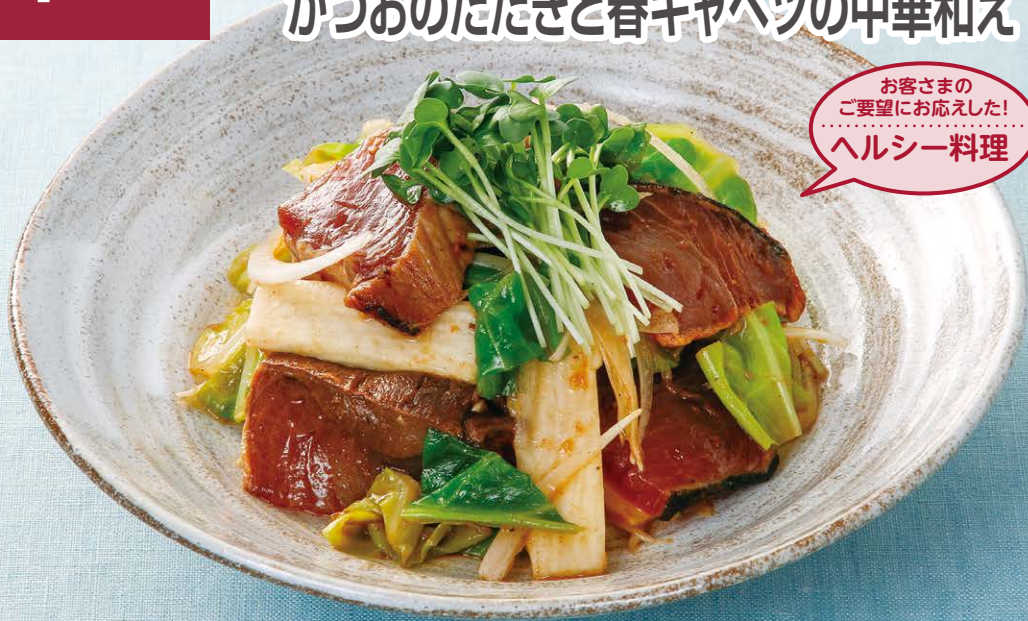


## ダイニングメニュー

コクのある中華風だれがかつおに合う

# かつおのたたきと春キャベツの中華和え



お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

### ■材料〈4人分〉

かつおたたき(刺身用)……………240g  
 春キャベツ……………4枚  
 新たまねぎ……………1/2個  
 長いも……………5cm分(100g)  
 かいわれ大根……………1/2パック

◆A「しょうが(すりおろし)…小さじ1  
 オイスターソース…大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1  
 コチュジャン……………大さじ1  
 ごま油……………小さじ1

### ■作り方…調理時間約20分

- ①かつおたたきは食べやすい大きさに切る。
- ②春キャベツは短冊切りにして、さつとゆで、冷水に取る。
- ③新たまねぎはうす切りにして水にさらす。長いもは短冊切りにして酢水(分量外)で洗う。
- ④ボウルに水気を切った②・③を入れ、Aを合わせたものを入れ、さっくり混ぜ、①を入れてさらに混ぜる。
- ⑤器に④を盛りつけ、かいわれ大根をのせる。



・生かつおの刺身でもおいしくできます。  
 ・白ごはんの上のせて丼にするのもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 157kcal

