

# ☆かつおde旬どんぶり☆

📖 ごま油の風味と、しそ・ネギが混ざり合っって何杯でも食べられそうな丼ぶりです!!



材料を、

- ① 切る
  - ② 混ぜる
  - ③ のせる
- だけで出来上がり★★  
簡単ですよ!

🍏 1人分 🍏

428kcal

## 🍷 材料 / 2人分

かつおのたたき 180g 小ネギ 40g (5本) しそ 5枚 (10g) しょうが(すりおろし) 小さじ1  
みょうが 1個 (20g) ごま油 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 のり 大判 1/2枚 ご飯 300g

## 🍳 作り方

- ① かつおのたたきを2cm×2cm位の大きさに切り、しそとみょうがは千切り、小ネギは小口切りにする。
- ② かつおをボウルに入れ、しょうが・ごま油・しょうゆで味付けし、しそ・小ネギを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ ご飯の上に細かくちぎったのりを敷き、②を上に乗せ、最後にみょうがをのせたら出来上がり!

## ★旬の食材★ 🍷 かつお 🍷

大洋を回遊するかつおの筋肉はエネルギーのもと。たくさんの栄養が含まれています!!

🍷 タンパク質 🍷 筋肉や臓器を作る 🍷 ビタミンD 🍷 骨粗しょう症予防

🍷 EPA 🍷 血液をサラサラにする 🍷 DHA 🍷 脳を活性化する

🍷 ビタミンB1 🍷 疲労回復 🍷 鉄分 🍷 貧血を防ぐ

🍷 “血合い”にはタウリンが豊富に含まれています 🍷

🍷 タウリン

🍷 タウリンには、身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があり、  
🍷 血液や肝臓中のコレステロール値を下げる働きをします。

🍷 また、🍷 血圧降下の作用があり、🍷 タウリンを多くとることで、

🍷 動脈硬化の予防に役立ちます!!