

# さんまと千んゲン菜のユッケ風

～材料/2人分～

- ・千んゲン菜 1株 (130g)
- ・さんま(刺身用) 2尾 (120g)
- ・長ねぎ(白髪) 10g
- ・しょうが 5g
- ・卵黄 1ヶ (20g)
- [a]
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・オイスターソース 大さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 1
- ・コチュジャン 小さじ 1

1人分  
267kcal

- ①さんまは、ななめに薄く削ぎ切りにする。
- ②千んゲン菜はタテ半分に切り、さらに横に半分にし、軽くめらし、ふわっとラップで包み500wのレンジで2分加熱し、出来上がったなら冷水で冷やし、水気をとる。
- ③長ねぎは白髪ねぎにし、しょうがは細い千切りにする。
- ④ [a] をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤器に②の千んゲン菜をリースのようにまるく盛りつけ、真ん中に白髪ねぎ、その上にさんま、卵黄、しょうがの順に盛りつける。
- ⑥上から [a] のタしをまわしかけたら出来上がり！よく混ぜて食べて下さい☆

## 千んゲン菜

は、9～1月が旬です。



骨を強くする  
カルシウムが豊富

貧血を予防する  
鉄が豊富



強い抗酸化作用で、ガンや生活習慣を予防する効果のある  
ビタミン類が豊富

高血圧を予防する  
カリウムが豊富



食べ合わせで効果UP!!



千んゲン菜  
(ビタミンE)



今回レシピに使用したさんま  
(たんぱく質)



動脈硬化を  
予防する!