

かつおのだし茶漬け ～さっぱり食べられるだし茶漬けレシピ～



■材料【1人分】

かつお(刺身用)	30g	だし汁(かつおだし)	120g
減塩げんたしょうゆ	5g	減塩げんたしょうゆ	10g
玉ねぎ	20g	みりん	2g
青じそ	1g	白いりごま	1g
しょうが	1g	刻みのり	1g
ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)		

■作り方

- ① かつおは減塩げんたしょうゆに漬けて5分ほど置く。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、青じそとしょうがはせん切りにする。
- ③ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温め、白いりごまを混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にだし汁、減塩げんたしょうゆ、みりんを入れて煮立たせる。
- ⑤ 器に③を盛り付け、刻みのり、②の水気を切った玉ねぎ、しょうが、①のかつおを漬け汁ごとのせ、青じそを飾る。
- ⑥ ⑤に④をかける。

♪ワンポイントアドバイス

かつおを漬けるのに使用した減塩げんたしょうゆもごはんにかけることで、しっかり味がついて美味しいだし茶漬けになります。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
388	9.6	3.5	78.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
445	216	146	1.2

かつおの栄養成分値は、秋獲りの値で計算しています。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレー

