



# 8月のレシピ

規則正しい食事で夏バテ予防を!!

## ガーリックライスのかつお漬井

### ◆材料（2人分）



かつおは、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く含み、特にエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）、タウリン、ビタミンB群、ビタミンDが豊富です。

材料	分量	備考
ご飯	360 g	
にんにく	2 g	1かけ
★ オリーブ油	16 g	
食塩	1 g	
こしょう	少々	
かつお	160 g	刺身用
オリーブ油	4 g	
しょうゆ	18 g	大さじ2杯
★ みりん	6 g	小さじ1杯
日本酒	5 g	小さじ1杯
練り辛子	2 g	小さじ1/2杯
玉ねぎ	100 g	
もみ海苔	少々	
しその葉	2 g	

### ◆作り方

- ① かつおを厚さ5mmに切り、[★]のタレに漬け込み、全体に味をなじませておく。
- ② 玉ねぎは繊維にそって薄切りし、冷水にさらす。
- ③ しその葉はせん切りにして水にさらしておく。
- ④ にんにくは薄皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに[★]のオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、中火でご飯を炒める。食塩とこしょうで調味する。
- ⑥ ②の玉ねぎと③のしその葉の水気をしっかりきる。
- ⑦ ⑤のガーリックライスに盛り、もみ海苔を散らし、玉ねぎを全体に広げる。
- ⑧ ①のかつおをきれいに並べ、しその葉を飾る。