

4月ver.

アルコール性肝障害の方向け/  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# まぐろのごまだれたたき

## 材料

【2人分】

|   |      |        |
|---|------|--------|
|   | まぐろ  | …160g  |
|   | 玉ねぎ  | …中1/4個 |
|   | 小ねぎ  | …10cm  |
|   | しょうが | …1片    |
| A | しょうゆ | …大さじ1  |
|   | みりん  | …大さじ1  |
|   | 酒    | …大さじ1  |
|   | すりごま | …小さじ1  |
|   | ごま油  | …小さじ2  |



1人分197kcal／塩分1.4g



## つくり方

- ①まぐろを表面の色が変わるまで軽く火で炙り、氷水にとって冷ます。冷めたら水気を拭く。
- ②玉ねぎはスライス、小ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④①を5mmほどの厚さに切り、皿に盛り、②の野菜を散らし、③のタレを上から回しかける。



枝豆にはたんぱく質やアルコールの分解を助けるビタミンCが含まれているため、一緒に添えて食べるのがおすすめです。