

10月ver.

血管をしなやかに保つ！

# 管理栄養士が考えたおすすめレシピ かつおの和風カルパッチョ

## 材料 [2人分]

かつお(刺身用)	…10切れ	A	酢	…大さじ1
かいわれ大根	…1/2パック		しょうゆ	…大さじ1
玉ねぎ	…1/4個		ごま油	…大さじ1
大葉	…4枚			
みょうが	…1個			
しょうが	…1かけ			



1人分221kcal / 塩分1.4g



## 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして、水にさらし、水気を切る。  
かいわれ大根は根を落とし3等分くらいの食べやすい大きさに切る。  
大葉とみょうがは千切りにしておく。
- ②しょうがをすりおろし、Aを合わせてタレを作る。
- ③皿に①の玉ねぎ、かいわれ大根の茎部分、かつお、かいわれ大根の葉部分の順にのせ、②をかける。
- ④①の大葉とみょうがを飾る。



秋に旬を迎える戻りかつおは脂がたっぷりのっていて、不飽和脂肪酸のオメガ3(n-3)系脂肪酸のEPA・DHAが豊富です！このEPA・DHAは血管をしなやかに保つことに繋がる栄養素で、  
心筋梗塞や心血管リスクを下げる働きが期待できます♪