

4月1日~4月7日
ピカイチおすすめレシピ



かつおたたきのごまみそ和え

材料（4人分）

COOP かつおたたき炭火焼き	約 200g
大葉	10 枚
みょうが	2個

みそ	大さじ2
かつおたたきたれ	大さじ1
みりん	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
ゆずこしょう	小さじ1/2
COOP 白いりごま	大さじ2

エネルギー 119kcal
食塩相当量 1.5g

作り方

- ① 大葉は半分に切り、せん切りにする。
みょうがは縦半分に切り、ななめ切りにする。
- ② 白ごまをすり、みそ、かつおたたきたれ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、ゆずこしょうを混ぜ合わせる。
- ③ そこへかつおたたき、大葉、みょうがを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

ご飯の上へのせ、お茶漬けにしても
おいしいですよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



COOP かつおたたき炭火焼

枕崎市漁協との協同組合間提携で
誕生した「ふるさと鹿児島」コー
プ商品です。